金刚萨埵除障法（一）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习的主要内容是五内加行中的第三个内容——金刚萨埵除障法。

前几天我们讲的是发菩提心，发菩提心特别重要。如果能发菩提心，就能修持大乘佛法，这样最终才能成就。发菩提心，行菩萨道，都是大乘修行。大乘修行跟日常的生活与工作一点点也不冲突、不矛盾。我们一样可以接待人、处理事，一样可以生活、工作，但首先心要到位。发菩提心就是我们无论做什么，都要有一个好的动机，不能为自己，一定要为众生；不能为某某众生，一定要为一切众生。比如说工作的时候，你要问问自己，是为了什么工作的，一定要看发心与动机。为了众生，你应该做的，就一定要做好；为了众生，你应该办的，就一定要办到。

“我是学佛人、修行人，跟那些不学佛的人不一样。”不是这样的。不是你学佛了，而他们没学佛这个区别，而是因为你的发心、动机与那些人不一样。你上班、工作应该为了那些与你最有缘分的众生，而不是为了自己。如果你是为了自己，或者为了自己的家，为了自己的儿女，那你上班、工作都是造业。因为这些表现完全是我执、我爱、自私、自利，你的所作所为都是恶事，一定会有严重的后果。

那我们应该怎样上班，怎样工作呢？答案很简单：为众生！为了自己的修行，为了与自己最有缘分的众生，你上班、工作，不仅没有罪过，反而还有功德。因为你的发心、动机完全是为他人，完全是为了这些与自己最有缘分的众生。你生活是为了生存，生存是为了修行，修行是为了成佛，成佛是为了众生。实际上这一切还是为了众生，我们这么学佛、修行，才能圆满。

佛法是圆融的，佛法是容纳的，佛法是恒顺众生的。有佛法才能容纳一切，有佛法才能恒顺众生。不管你是站在世俗的角度，还是站在佛法的角度，只要你容纳不了，圆融不了，就会有烦恼。有烦恼就会有痛苦，这都是因为你没有恒顺众生，没有容纳一切，是自找的，佛没有让你那么做。

佛没有让我们控制自己，没有让我们受累、受苦；不管是好还是坏，佛希望我们都能容纳，这样我们才会轻松、自在。如果你做不到，这是你自己的毛病，你还是没有学好，没有修好。

“一切我都容纳、圆融了，就不造业了吗？”那就要看你的发心与动机了，看你是为了什么容纳、圆融的。如果你是为了自己，就是造恶业；如果你是为了众生，为了他人，没有自私自利、我执我爱，就是行善。

我们讲过：杀生、偷盗、邪淫、妄语、离间语、绮语、恶语等，这些恶业在完全为了众生的情况下，有允许的时候。既然这样，如果我们还执着那么多，执着法，执着法门，也是一种烦恼与痛苦，这就说明你没有智慧。执着佛、僧人与凡夫；执着世间法与出世间法，就算是

执着极乐世界，执着轮回，也是一样，也会有烦恼与痛苦，这是学偏、修偏了。

总的来说，只要你执着了，就有烦恼；有烦恼，就有痛苦。事实上佛没有让你这样，佛是让你对所有的一切都不能有执着心，不能有分别念。但是你非要去执着佛、法、僧、上师，然后又分别这些，这样你还是没有学佛。

你执着轮回和执着涅槃没有什么区别；你执着娑婆世界和执着极乐世界也没有什么区别。有执着，就有烦恼；有烦恼，就会造业；造业了，就会感受痛苦。执着是烦恼的根，烦恼是痛苦的根，这是一样的。在不执着的情况下，怎么都行；在执着的情况下，怎么都不行，即使拜佛、念佛、烧香，也是造业。

我们说过三轮体空，就是前行发心殊胜、正行无缘殊胜、后行回向殊胜。正行无缘殊胜，就是我们在念佛、拜佛、诵经、烧香的时候，一定要站在三轮体空的角度，不能执着。比如念佛的时候，不能执着所念的阿弥陀佛，也不能执着念佛的过程。如果执着了，还是没有做到正行无缘，还是不能解脱。布施、持戒、修忍辱，无论做什么善事，都一样，对三轮不能有执着。如果有执着，把这些都当成真有、实有了，那就错了，你所做的一切根本没有到位。

比如布施的时候，如果形式上没有做到布施，心里做到了也行。但有些人在形式上没有做到，心里就特别伤心、后悔、恨自己，这也是一种痛苦；如果在形式上做到了，心里就高兴得不得了，这也是一种执着。这样就把所做的布施当真了，心随着它动了。

学佛、修行，就要圆融别人，恒顺众生，那样众人肯定会理解你，尊重你，不可能排斥你，小看你，瞧不起你。我们的本师释迦牟尼佛，任何众生都崇拜他，尊重他，因为他做的好，会恒顺众生。我们都是学佛、修行人，应该圆融别人，恒顺众生，受到别人的尊重与崇拜，不应该受到别人的羞辱与轻视。

修行人可以吃好、穿好、休息好，可以玩一玩，散散心。但关键要发心，每时每刻都看住自己的心，这是最重要的。刚开始的时候我们肯定看不住，管不住，但是我们要学这个，修这个。我们通过修炼，功夫上来了，每时每刻就能看住自己的心，任何时候都能调整好自己的心态了。把一切功夫都下在心地上。善恶不在形式上，不在表面上，善恶完全在心里，心善一切善，心恶一切恶。如果我们还执着于形式，执着于表面上的善业，这都修偏了。

佛法广大奥妙，佛经浩如烟海，所有的窍诀都分散在佛经里。即使是内容最少的大藏经，也有一百多部，我们不可能都看完，都看懂。即使都看完了，也不一定能找到这些窍诀，所以我们一定要通过上师的窍诀，才能解脱，才能成就。依止上师的目的就在于此！

现在很多人都认为自己很有知识，很有智慧，实际上你什么也不会！因为你说的，都是佛经上的理论，读佛经，照着佛经说，谁都会！你只是知道、会说这些理论，没有真正证悟，在行动上也做不到。所以知道、会说这些理论，对你来说没有用！就像有些人了解军事的理论，也会说些理论。但是真正打仗的时候根本不可能

胜利。好多人说："我也知道这些，但是我做不到。"你当然做不到了，这需要通过上师的窍诀，通过修炼，才能做到。

人都有傲慢心、嫉妒心。在修行的过程中，对佛理，有的人连说都不会；有的人根本不知道；有的人会说，但是在行动上不会做；有的人知道，但是没有证得；有的人修的确实好，会说，在行动上也会做，但是自己不服气，认为自己是最好的，这就是自以为是，这就是嫉妒心、傲慢心！

一个真正的修行者，不会有嫉妒心，也不会有傲慢心。如果你还有看不惯的事，说明了你没有智慧，或者说你的智慧还是没有圆满；如果你还有看不起的人，说明你没有慈悲，或者说你的慈悲还是没有到位。有智慧的人，没有看不惯的事；有慈悲心的人，没有看不起的人。

把这些当作镜子，用来照一照我们自己，看看自己到底有没有慈悲心，有没有智慧？

"智慧不起烦恼，慈悲没有敌人。"这句话说的特别好，特别精炼。智慧是不起烦恼的，如果你起烦恼了，说明你还是没有智慧；慈悲是没有敌人的，如果你有敌人、仇人的分别，说明你还是没有慈悲。

慈悲心也是一种爱情，但这种爱情是全面的，是对每个众生都一样爱，一样有感情。如果你有了这样的感情，那就要恭喜你了，因为你有慈悲心了。如果你还有分别，对有的人爱，对有的人恨，对有的人有感情，对有的人冷漠，这都是分别，都是贪心！

世俗上说的爱情就是一种贪心，你有这种贪心的时候，无论修什么，做什么，想什么，都是造恶业，会有严重的后果。

很多时候，我们特别分别：觉得有的人好，有的人不好；有的人可爱，有的人讨厌；对有的人有感情，对有的人没有感情。就像两个人同一时间看一个人，一个人可能觉得他特别可爱，另外一个人可能觉得他特别讨厌，其实，在这个被看的人的本体上，在他的身上，既没有讨厌，也没有可爱，都是看他的人的心的显现。讨厌是看者的心，可爱也是看者的心，都是看者自心显现的。

今天你觉得他讨厌，但是你把心态调整好了，明天可能就觉得他可爱了。因此，所有的所有，一切的一切，包括好的感觉、坏的感觉，好的征相、坏的征相，好的境界、坏的境界，都是因自己的业力所现，因自己的业力所感，都是自己的因缘。你和他的因果不一样，你和他的因缘不一样，所以你和他对同样的事物看法就不一样。

小乘佛法和大乘佛法截然不同。大乘佛法强调发菩提心，解脱是为众生，不是为自己，因此大乘修行人不能有自私自利心。如果大乘修行人有自私自利心了，无论做什么事，哪怕是念佛、拜佛，都是恶事。小乘佛法里不强调发菩提心，强调的是解脱。在小乘修行人的行为上、表面上、形式上有善恶的区别，心里也有，因此小乘修行人一定要在行为上、表面上、形式上注意断恶行善。 因此，大乘佛法主要强调的是心的善恶；小乘

佛法主要强调的是行为上的善恶。

我们都是大乘修行者，所以一定要知道大乘佛法的学处。如果没有发菩提心，我们根本不是大乘修行人，只能是个小乘修行者，我们还在大乘佛法门外，还不可能修大乘佛法。

所以我们首先要把菩提心发出来，把愿、行菩提心发出来，如果我们的心到位了，一切就都到位了。《入菩萨行》里面，专门有发菩提心的功德。

我不是照本宣科，我天天强调、讲的这些，都是上师给我的窍诀，是通过我自己的修行，已经证得的东西，这些窍诀十分重要！

但是很多人还是没有认识到，没有珍惜，即使天天考，天天回答，但还是自以为是。对于自以为是的学佛人来说，还是对佛法了解的少，甚至说还是不懂佛法。我说过，看几本书，听几张光盘，这样你什么都不会弄明白！自己认为很明白，很了解了，但是你不可能证得这些。而且我们学习四外加行中的人身难得、寿命无常这些道理，如果你只会说题目，根本不知道详细的内容，你连真正的了解都算不上。

我们现在讲的这些都是前提的修法，有人说："我对加行这些前提的修法不是很了解，但是我对正行很了解、很明白。"不可能！对这些前提的修法，大部分人都是鹦鹉学舌，根本没有真正明白道理。就好比你学习一门语言，你肯定会读几个字，会记住几个词，但不等同于你会熟练地说。同样，尽管你学习了加行这些前提的修法，但这都不是真知道，不是真明白，这不叫了解

佛法，不叫明白道理，这什么也不是。所以我们一定要实实在在地学！现在很多学佛人，学佛真的不实在，不认真！所以就没有成就。末法时期，真正懂得佛法的人少，有成就的人更少。

很多学佛人都有贪心。一说大圆满、大手印、大中观，一说给窍诀，给灌顶了，然后就跟着跑。今天说这个法好，明天又说那个法好，也根本不知道法好在哪里。在藏地只有两、三个法王，但是在汉地，法王特别多，说明大家实际上还是不了解情况。有的人没有得到灌顶，还接受这些法；有的人接受了灌顶，但根本不了解、不知道接受灌顶以后有很多事情需要做。对这些灌顶以后需要做的事情，他既不会做，也做不到。

接受灌顶以后，最起码要护持十四条根本戒，这是最根本的。密宗里有成千上万的戒条，对这些戒条，我们肯定不能都了解，也不能都做到。但是最起码要了解十四条根本戒，要做到十四条根本戒。如果连这个都做不到，你不能接受灌顶。因为你接受灌顶以后，如果护持不了这些戒，就犯戒了；如果犯戒了，将来就一个地方可去——金刚地狱。

每当提到末法时期的众生，我总要掉泪，因为这些众生特别麻木！学佛、修行特别盲目！一点点也不观察，一点点也不好好学！学佛不认真，修行不老实，总追求名誉，追求物质财产。根本不知道真正有价值的东西在哪里，也根本不知道什么是真正有利、有益的法。

这些前提、基础的修法多重要啊！如果没有这些前提、基础的修法，念佛根本不可能往生，修禅宗也不能

成就，修密宗就更不要谈了。

念佛法门是最简单、最容易的法门。阿弥陀佛在《无量寿经》里面提到过，发菩提心，一心专念，然后达到一心不乱，才能往生。发菩提心是阿弥陀佛给我们提出来的第一个要求，但我们连这个都没有做到。《无量寿经》后面还有些其它的条件，如消业、念佛、发愿。这些大家就更做不到了。

发菩提心是大乘一切佛法的前提与基础。比如修禅的时候也是，首先要发菩提心；修密宗也是，首先也要发菩提心。如果连菩提心都没有发出来，是不能修净宗，修禅宗，修密宗的。但现在人都盲目地修行。“现在是末法时期，不能靠自力，我这么修，就是要靠他力。”你可以相信阿弥陀佛的愿力，但是你必须要具备这些条件，才能往生！念佛的时候，连最基本的修法都没有，最基本的道理都不明白，想往生，都是自欺欺人。《阿弥陀经》里讲“明理”。你要明白道理，明白佛理，否则无法修行。

我现在有时候心里特别害怕。现在的人学修都特别虚伪，实际上什么都没有听明白，什么也没有得到，可怎么说都不听。我害怕大家现在修得都很好，但是有一天会懈怠，会退转。那个时候不就完了吗？如果你不明理，没有真正地去修行，将来不会有成就，这样下去，到最后肯定会退转的。

我现在通过上师的窍诀，一点点地明白了佛法里的这些道理。现在就是我们的本师释迦牟尼佛，亲自降临到我眼前，对我说，轮回不存在，因果是假的，我也不

可能当真，也不可能动摇。但是现在，有些人听别人说了几句佛法的坏话，心就动了，就开始怀疑佛法了。哪有这样学佛的？如果你没有坚定不移的信心，有一天肯定会退转，会灰心退步。因为你没有明白道理，没有真正修行,什么成就也没有得到，这样时间长了，肯定会失去信心。

我为什么搞这个百日共修？就是为了让大家明白这些道理，让大家起码有个正确的修行基础，我没有要求大家一下子都解脱，都成佛，那是不可能的。因为像你原来那么修，永远不可能学会，永远也不可能修成。

大家学佛、修行都不认真，不老实，天天在那边胡思乱想，胡言乱语，东跑西颠，一点点也没有观察这颗心，没有看住这颗心，心还是那么散乱、迷茫。

我说过，一切功夫都下在心地上，每时每刻都看住这颗心，管住这颗心，调整好自己的心态，这就是修行。学佛不能虚伪，修行不能虚伪，认真、老实，才能学会，才能修成。

我们现在都是会说不会做，只是知道没有得到。就如同快要饿死了，还说哪种饭菜好吃，怎么个做法。如果你没有吃到饭菜，就解决不了问题。尽管心里想着，嘴里念着，还是一样饿死！说的都是佛菩萨的境界，那个方法怎么好，怎么能解脱，解脱了怎么好，但只说没有用，你既没有做，也没有得到。

学佛、修行一定要下工夫，但我们都没有下工夫！为了生活，我们经历了那么多苦难，付出了那么多艰辛，但为了解脱、成佛，我们却什么也没付出，一点也没尽

力。我们如果把对生活的追求、付出与努力，用在修行，用在解脱上，我们肯定能修成，成佛也没问题。现在这样，就是没下工夫。

这么一说，我们根本没有修，根本没有学，只是偶尔看看，偶尔听一听，偶尔参加、参加，偶尔坐一坐，这叫偶尔性的修行；闲了，空了，有时间了，学一学，修一修，平时就忘了，这叫空闲性的修行。华智仁波切说过，佛陀说过，莲花生大士也说过，这样学修不会有任何成就！这么学修，不可能解脱！我们都好好地问问自己，到底是不是想解脱、想成佛的人？

学佛、修行要恒顺众生。佛法是容纳的，佛法是圆融的，你能够圆融一切，能够容纳一切的时候，你才能轻松，才有自在，才能活得快乐，才能解脱。在事相上、行为上你想做，但是却控制自己不去做，这是一种苦恼、一种痛苦；如果你不愿意做，又非得去做，这也是不自由，也是一种烦恼、一种痛苦。

佛法是自在的。如果你没有自由自在，你就没有佛法。不管通过什么方式、手段，让你不自在了，你就不是修行者，你那个方法就不是佛法；不管通过什么手段，让你自在了，让你真正自由了，从心里解脱了，你才真有佛法了。

如果你学佛、修行了，还不自在，不自由，甚至越来越不自在，不自由了，你肯定是修偏了，还是没有修好，没有学好！所以一定要圆融，一定要容纳。

实际上没有好和坏，都是自己的心。如果觉得不好，就换个角度想，肯定能想通，肯定觉得好。如果你现在

觉得不对，也换个角度，肯定觉得对，只要心自在就行。

佛法是一种活法，通过这个活法，才能活得轻松，活得自在。如果你真正能够活得轻松了，活得自在了，不用问了，你有佛法了，你有成就了，真的恭喜你！如果你学佛、修行了，却越学越不自在，越修越不轻松，不用问了，你就是修偏了，还是没有明白佛法的含义。佛法里讲的道理，是站在很多角度讲的。

法门是无数的，因为众生是无数的，无数的众生有无数的根基，因为根基不同，缘分不同，说法也不一样。你一定要明白、了解，你是哪种根基、哪种缘分，然后要好好学，好好修，不要学偏、修偏了。

让你们明白这些道理，这是我的任务！做不做，你们自己看着办！我也没有办法。佛也说过："我可以告诉你解脱的方法，能不能解脱还是要靠你自己！"

我有堪布证书，这是我的上师法王如意宝赐给我的，堪布是法师的意思。法王的意思是让我当法师，让我当堪布。作为法师，我把道理告诉你们了，学不学，修不修，是你们自己的事。很多人肯定不会相信我，那我不管，学佛、修行跟人的根基、缘分都有关系。你理解我、不理解我都行；听我的、不听我的都行，我肯定还会这么做。这是我应该做的，这是我的义务，我一定要尽到这个义务。

我希望你们都认认真真地学佛，老老实实地修行，这是我最大的希望、最大的愿望。

今天就讲到这里。祝大家吉祥如意，扎西德勒！

金刚萨埵除障法（二）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天，我们学习的主要内容是金刚萨埵除障法。金刚萨埵佛是一切诸佛的总体。佛在经中讲了很多忏悔的方法，但其中最殊胜、最快速、最圆满的方法是金刚萨埵除障法。我们通过金刚萨埵佛的力量与加持，能够快速地清净一切罪障。

我们已经皈依了佛门，而且发了菩提心，进入了大乘法门，无论我们选修净宗、密宗还是禅宗，首要的任务就是消除业障。

我们天天修，天天学，虽然很多人也想认真学，也想老实修，但是落实到行动上依然是虚伪、懈怠，原因就是业障深重。我们有业障，如烦恼障、所知障、习气障等很多障碍，所以不能证得一切法的真相和真理。

业障是可以消除的。不管有多重、多深的业障，通过忏悔都能消除、清净。业障本身没有功德，但是通过忏悔能够消除、清净，这是它的功德。金刚萨埵除障法能很快速、很容易、很方便地铲除一切业障，它是消除业障最好的方法。

不管是念佛求往生，打坐修禅，还是通过念咒修本尊两个次第，我们都需要消业。如果业障轻了，我们修得就快，求往生、打坐修禅也容易成功，修本尊也容易圆满。金刚萨埵除障法，对修任何法门的人都有帮助，

没有任何妨碍，没有一点不利的影响。

金刚萨埵佛是普贤王如来的报身，是一切本尊的主尊，是一切坛城的主持，是一切诸佛的总体。观修金刚萨埵佛，就等于观修一切本尊。金刚萨埵佛的百字明咒是咒王，是一切咒语、名号的精华。念诵百字明等于念诵一切咒语。

佛和凡夫是一体的，因为佛的本性与凡夫的本性是一体的。佛也曾经说过，每个众生都有如来智慧德相。虽然众生本性都是佛，但不等于成佛。有的成佛了，有的没有成佛。如果你认识到了，弄明白，搞清楚，觉悟了，这个时候你是佛；如果没有认识到，没有弄明白、搞清楚的时候，你是迷，这个时候叫凡夫。就是这个区别，别的没有区别。其实我们自己就是佛，应该认识到，应该承认，但是因为你没有认识到，所以你不敢承认。

佛法是一种活法，人应该通过佛法活着。但是很多人把佛法当作神话，把生活和佛法分开，所以活得特别累。佛和我们自己是不应该分开的，因为佛和我们自己是一体的，我们自己就是佛，佛就是我们自己。如果分开了，这叫无明、愚痴。应该把佛法与我们自己的生活融为一体，不应该分开，但是你也分开了，这也叫无明、愚痴。

不要搞得太深奥了。一说自己是佛，就怀疑："啊？我能行吗？"一说佛法，就怀疑："我能做到吗？"然后把修行和生活分开了："这是我修行的时间，这是我生活的时间；这是我念佛的时间，这是我工作的时间。"这样分，你永远不可能解脱，也不可能成佛。你搞错了，不能这样。

佛是最聪明、最能干的人，所以活得轻松、自在、快乐；凡夫是最愚痴、最懒惰、最窝囊的人，所以活得累，活得苦。佛和凡夫就这么个区别。佛活得快乐，凡夫活得痛苦；佛的活法是佛法，凡夫的活法是混日子；佛做对了，用佛法来活；凡夫做错了，用另外一种方法活。如果你已经学佛、修行了，活得却越来越不轻松，越来越不自在，就是学偏了、修偏了！

每个众生都不愿意感受痛苦，而佛法就是解决众生痛苦的方法。尤其是大乘佛法，讲的都是如何接待人、处理事，如何生活、工作；如何祛除自私自利，如何替对方着想，跟众生融洽相处、合作；怎样不伤害他人，不影响他人，同时也避免他人伤害自己、影响自己等等的一些生活方法。

我们学佛修行了，应该生活越来越美满，工作越来越顺利。因为你有修行了，就有智慧了，就会接待人、处理事了，这样家里不可能出事，不可能吵，也不可能闹。我们是大乘修行者，都想当菩萨。如果你真是菩萨，就应该是众生的奴隶；如果你想当菩萨，就应该把一切众生都放在自己的头顶上！不要在家里，天天争这个，争那个，你不服我，我不服你。别不服，别犟！

有的人认为自己学佛了，家人不信，不学，就与家人吵架，伤害众生。家人不信佛、不学佛是他的事，因为他愚痴，不懂这些道理，没有你这么好的福报与智慧，你更应该可怜他，慈悲他；更应该照顾他，给他表法，让他感动，让他明白学佛的好处。你越吵、越闹，他越不相信。因为看你学佛学成这样子，修行修成这样子，

他就更不相信，更不学了。这样对你的修行有障碍，对他也没有好处。应该是自己修行有进步，他也有变化，才是对的。如果你自己修行没有进步，而且还退步，他也会越来越不好。

佛还说，要想开一点，想通一点。所有的一切都离不开无常的本性，都是刹那、刹那变的。好也会变，坏也会变。所以遇到好的或者坏的境遇，遇到违缘、障碍和逆境，都不要当真，不要执着，不要看得太重，否则会伤害你的。这是佛法里讲的一个主要的道理。

我们遇到一种障碍，就会增加一种智慧；遇到一种违缘，就能提高一个层次。如果你真有智慧的话，在日常的生活、工作当中学修，这样才能解脱、才能成就。

我们能够修持大乘佛法，尤其是修持密宗的大圆满法，多好，多殊胜啊！你们都是在家居士，可以心出家，身不用出家。在家里，在生活、工作当中，就能解脱、成佛，多简单，多方便啊！一定要珍惜！我说过，在家一样可以解脱，一样可以成佛，一点点也不耽误。而且你学佛、修行了，生活会越来越美满，工作会越来越顺利。

修行和生活不要分开，一定要结合起来。不管什么时候都站在佛法讲的这些道理当中，接待人，处理事，不会有任何问题，肯定会好的，肯定不会再烦恼、痛苦了。这才是真正的修行、真正的解脱。既不生活，也不工作，整天坐在佛堂里，一不动，二不说，三不想，只是“阿弥陀佛、阿弥陀佛”地念，是不行的。

也许有人问：那我们吃饭、休息的时候怎么办？连

吃饭、休息的念头都没有吗？我说过，一心念佛是在日常的生活当中，把这些人与事，看得明白、清楚、透彻，把你的所作所为，所思所想，所有的对境，所有的外器世界、内情众生，一切、一切法，都当成是“阿弥陀佛”的含义。念佛，首先把“佛”字的含义弄明白，“阿弥陀佛”是什么意思？“阿弥陀佛”是“无量觉”的意思，你把“无量觉”的含义弄明白、搞清楚了，然后把自己的心安住在那个认识，安住在那个觉悟当中，能够保持住那个状态，这才是一心念佛，之前都是妄想、分别。

有的人认为，专念是只念“阿弥陀佛”，只念“南无观世音菩萨”，只念“南无药师佛”。这都搞错了，不是这么念的。“观音菩萨”、“阿弥陀佛”、“金刚萨埵佛”、“药师佛”，这些都是“佛”字的含义。如果你弄明白了，那个时候轮回与涅槃，佛与凡夫，一切、一切，都是“佛”字的含义，都是一个意思，这才是一心不乱，才有一心念佛，之前是不可能的。有分别地念，有执着与妄念，就没有念佛。佛是完全清净，完全平等的，不会有烦恼与分别的。如果你有烦恼与分别，你就没有念佛。

你真正会念佛了，能够达到“一心念佛”的时候，什么事情对你来说没有分别，都是一样。你无论做什么都是念佛，无论说什么都是念佛，无论想什么都是念佛。你的行住坐卧都是念佛的过程，吃喝玩乐都是念佛的方法。无论做什么都超不出念“阿弥陀佛”这个范围，都离不开“阿弥陀佛”。那个时候才有“一心念佛”，之前是不可能的！

你现在非要求只念“阿弥陀佛”四个字，只想“阿弥陀佛”四个字，别的什么想法都不能有。你认为的“一心念佛”，就是嘴里只说“阿弥陀佛”四个字，心里只想 “阿弥陀佛”四个字，这不叫“一心念佛”!

“一心念佛”是无论做什么事都是念“阿弥陀佛”，无论想什么都是念“阿弥陀佛”，无论说什么都是念“阿弥陀佛”。你达到这个境界的时候，才有“一心念佛”。你刚才那种要求，是不可能达到的！

任何时候你没有别的念，只有“阿弥陀佛”这个念，只想到西方极乐世界，听“阿弥陀佛”天天讲法，然后有很多神通、神变，能到别的世界、别的佛国，亲近别的佛。如果你连这个念头都没有，没法学佛、亲近佛。

但是，这些都是方便语。事实上这些都没有。我们说过，众生是不停地辗转轮回，佛是不停地辗转净土；一个是由对轮回的贪念心转来的；一个是由慈悲心，主要是由悲心转来的。佛不停地转，凡夫也不停地转。但是因缘不一样：一个因缘是清净心；一个因缘是烦恼。境界也不同：佛的境界是净土；凡夫的境界是轮回。结果也不同：佛快乐；凡夫痛苦。

现在我们说：“这是娑婆世界，那边还有个世界叫西方极乐世界，然后从这里的娑婆世界到那里的西方极乐世界。”这都是方便语，其实指的是一个，只不过一个是觉，一个是迷。佛觉，就没有烦恼，只有清净心，所以他的境界是涅槃，是净土；凡夫迷，只有烦恼，没有清净心，所以他的境界是轮回，是娑婆世界。这就是佛与凡夫的不同与区别。我说的是实话，这里没有方便

语。佛有的时候打方便语，因为不打方便语度不了众生。

佛的心是清净心，土是清净刹土，佛的境界，处处是好处，事事是好事，人人是好人，没有烦恼，所以叫极乐世界；凡夫的心不清净，土也不清净，所以叫娑婆世界、轮回苦海。就这个区别。

你能够念到一心不乱，能够达到一心念佛的时候，就已经往生了。那个时候，不论到什么地方都是清净的。在你的境界中，都是好人，没有坏人；都是好事，没有坏事；都是好处，没有坏处；在哪儿都幸福，在哪儿都快乐。

凡夫，没有一心念佛，有好和坏的分别，有佛和魔的分别；有时候执着佛，有时候执着魔；有时候有佛，有时候有魔。实际上没有佛和魔，都是因自己的执着而显现的。执着佛，佛也会伤害你；执着魔，魔也会伤害你；执着好，好也会伤害你；执着坏，坏也会伤害你。这些都是自己的心。我们有分别念，有妄念，所以有坏人，有坏事，有不好的地方。一旦遇到这些的时候，心里就特别烦恼、痛苦。所以我们应该把一切都要观为圆满，只要能认识到这些就行了。

因为烦恼、痛苦是执着来的。你觉得不好，特别反感、想不通、想不开的时候，就是愚痴！因为不会换角度！如果换个角度，就能想通、想开了。任何事、任何人都是，有好的地方，也有坏的地方。好的地方是用佛的心来看的；不好的地方是用凡夫心来看的。

任何事、任何人都是两面的。佛光看好的地方，凡夫光看不好的地方，所以对凡夫来讲，什么都不好，都会影响他，都会伤害他；佛都观为清净了，都观为圆满，

佛光看好的地方，对佛来讲，什么都是好的。只要心一转，念头一转，就解脱了。关键就是凡夫转不过来，老有分别。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

金刚萨埵除障法（三）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天，我们要学习的主要内容也是金刚萨埵除障法。金刚萨埵除障法是消业最好的方法。我们都要消业，消业特别重要。

我们都有如来智慧德相，都有佛性，都可以成佛。但是因为有烦恼障、所知障、习气障等很多罪障，所以我们没有成佛。

从本性清净的角度来讲，我们都是佛；但是从断证圆满的角度来讲，我们都不是佛。我们没有断除这些罪障，没有证得这些真理，所以我们没有断证圆满的功德，不是断证圆满的佛。

我昨天说过，我们都是佛，但是我们还没有成佛。我们的本性虽然是佛，但并不等于成佛。成佛是通过修行，使我们无漏的功德圆满了，才是成佛；成佛是袪除了妄想、执着的遮蔽，使本来具有的如来智慧的本性现前了，显现了，才是成佛。

本性都是圆满的，佛已经认识到了，但凡夫还没有认识到。没有认识到，还有烦恼，就是凡夫；认识到的

时候就是佛。每一个众生都可以成佛，可以很快成佛，甚至可以立即成佛，但是需要消业，需要清净这些罪障。

我天天说，学要认真，修要老实。我们学佛、修行一定要尽心尽力，全力以赴。如果真正认认真真地学佛了，老老实实地修行了，我们都能解脱、成佛。

我们能够遇到无上大圆满法这些殊胜的密法，完全可以在今生成佛，完全可以立即成佛。但是我们学佛不认真，修行不老实，修学起来特别懈怠、懒惰。虽然自己也不愿意这样，但是没有办法。这是什么缘故呢？就是因为我们有业障，有罪障，有障碍。

这些业障、罪障、障碍，让我们遇不到佛法，遇不到正法；让我们学佛不认真，修行不老实；让我们对上师三宝的信心不足，对自己的信心也不足；让我们不明白道理，即使明白了也做不到。解决这些问题的唯一办法就是消业，通过忏悔的方式把业障全部消除。这样，才能断除这些因贪嗔痴而产生的所想、所说、所做的一切业障——十种恶业、五无间罪以及很多罪障。如果在我们的相续中有业障的话，我们连人身都得不到，连人天的福报都得不到。

业障，主要障碍的是我们获得人天的福报。如果你的每个起心动念，没有用正知正见来护持的话，那么每一个起心动念都是造恶业！其实我们很多人，天天都在造恶业，每时每刻都在造恶业，结果就是堕落恶趣，下地狱，感受地狱的痛苦。

我们在讲“轮回过患”的时候，讲过地狱的痛苦、饿鬼的痛苦、傍生的痛苦，这都不是一般的痛苦。我们

应该抓紧时间，猛力忏悔，念诵、修持金刚萨埵除障法。现在对我们来说，消业特别重要，没有什么事比消业还重要。消业最好的方法是佛说的观修金刚萨埵，念诵金刚萨埵心咒。

虽然我们现在还没有堕落恶趣，还没有感受恶趣的痛苦，但是在我们的相续中，已经有了堕落恶趣的因缘。真到那个时候了，我们就没有办法了。生命是无常的，死期是不定的，什么时候死谁也不知道。如果我们还没有消除这些业障，带着这些业障死了，我们肯定会堕落地狱，会堕落恶趣，因为因缘具足了。

我们都杀过生，如果不忏悔，杀业没有清净的话，我们要感受四种果报：一个是异熟果，先堕落地狱，感受地狱的痛苦，很难出来；终于出来了，还要感受等流果、增上果、士用果的果报。

还有烦恼障。烦恼障就是人我执和法我执两种。所有烦恼的根源都是人我执，胡思乱想的分别念都是烦恼。烦恼有无数，大概说有八万四千多种。这些烦恼总集起来是贪嗔痴慢疑五毒，贪嗔痴慢疑五毒总集起来是贪嗔痴三毒。

我们都有很多业障，造过很多恶业，犯过很多戒。例如，现在很多人都皈依佛门了，皈依三宝了，在相续中都有了皈依的戒体。很多人都受过居士五戒、沙弥戒、比丘戒、比丘尼戒，这些都是别解脱戒。然后都发过菩提心，受过菩萨戒、别解脱戒、密宗三昧耶戒等；很多人还接受了灌顶，进入了密乘，之后要护持密宗的这些戒。戒有成千上万条，灌顶以后最起码的要护持密乘的

十四条根本戒。作为凡夫，尽管我们受过这些戒，但我们肯定都犯过很多戒，造过很多恶业，所以说我们要统统地忏悔，把这些业障都消除。如果不消除的话，因缘果报不会有浪费，不会有差错的。而这些业障都是堕落恶趣、堕落地狱的因缘。

然后是所知障。十地以下的菩萨和凡夫都有所知障，所知障主要是法我执引起的。如果没有证悟三轮体空的智慧，没有用智慧来摄受这些念头，执着三轮有真体、实体，那所有的念头，所有的想法都是所知障。

习气障，就是极其微小的所知障成为了习气障，这是最后的障碍。业障主要障碍我们获得人天的福报；烦恼障主要障碍我们解脱，会使我们连声闻和缘觉的果位都得不到。因为有烦恼就有人我执，有人我执就有烦恼；有烦恼就不能解脱，不能超出轮回，不能了脱生死。

所知障和习气障主要障碍我们成佛，障碍我们证得无上菩提果。我们修行修到登地菩萨的时候，业障基本上没有了；修到八地菩萨的时候才断除烦恼障，那时烦恼障基本上没有了；修到十地菩萨的时候，所知障就没有了；到了十地菩萨的时候，只有微小的所知障和习气障，它障碍成佛和断证圆满；然后成佛的时候习气障也断了，习气障及所有的障碍都断除了，没有了，我们就证得圆满了。

现在很多人都还没有成佛，所以我们的相续中有很多的障碍，这些病障、魔障、烦恼障、所知障、习气障等，使我们学佛难，修行也难。

外魔、心魔很多魔，都干扰你。不让你学佛、修行，

不让你精进；让你懈怠、懒惰，这就是障碍！如果没有障碍的话，我们的本性自然就显现了；本性显现了，大智慧、大觉悟自然就有了。

我们所说的本觉，是本性当中具有的智慧，也叫觉悟——那时我们就能证悟一切法的真相和真理。在我们有业障的时候，这些本觉根本显现不出来，因为业障像云一样把它遮住了，所以我们看不见明澈的天空。云散了，没有了，它就会显现出天空本来的灿烂了。

我们的本性就是那么清净、平等、清晰、明了、轻松、自在。而这一切现在并没有显现，没有证得，因为我们有妄想、执着，有业障、烦恼障、所知障、习气障这些障碍。如果我们把这些业障都去掉、消掉了，我们的本性自然就显现了。所以现在，我们暂时不用去追求、证悟一些什么道理，重要的是消业。

消业的方法有很多种，但是金刚萨埵除障法，是最殊胜、最圆满、最快速的方法。通过这种方法，我们能快速地消除一切业障，铲除一切障碍。希望大家一定要珍惜，好好地学，好好地修。

一定要珍惜这个缘分。佛经中说：能遇到金刚萨埵除障法的人，是最有福报、最有善根的人。如果没有大福报，没有大根器的话，就是在千万劫当中，连“金刚萨埵佛”，连“金刚萨埵除障法”的名字都听不到。

金刚萨埵佛是一切诸佛的总体，是一切本尊、坛城的主持。我们有个大幻化网坛城，重要的、中间的位置是金刚萨埵佛。一百多尊佛都有坛城，金刚萨埵佛是主持。

观修金刚萨埵佛，等于观修一切佛，观修一切本尊。金刚萨埵百字明是咒王，是一切咒语的精华，念诵金刚萨埵心咒或百字明等于念诵一切佛、念诵一切本尊的咒语。

现在是末法时期，我们都是末法时期的众生。普贤王如来曾经授记过：末法时期的众生与金刚萨埵佛最有缘。末法时期的众生业障深重，金刚萨埵佛发愿，要帮助众生铲除业障。末法时期的众生只有金刚萨埵佛能救度。你对金刚萨埵佛有信心，对金刚萨埵除障法有信心，这样观修金刚萨埵佛，念诵金刚萨埵心咒，就能快速地断除、消除、消尽所有的业障。

大家都要好好地学，好好地修。当病障、魔障、烦恼障、所知障、习气障都没有了，我们就成佛了。

无论是修持净土、禅宗、密宗，都需要念诵、观修金刚萨埵佛，都需要念诵金刚萨埵心咒。这样修，无论对谁都是，只有好处，没有坏处。这跟修其他法门一点点也不冲突，一点点也不矛盾，而且还会修得特别快。只有业障越来越轻，成就才会越来越快，越来越容易。

修持大圆满法，可以立即成佛！大圆满法的立断法和顿超法，让你可以立即断除所有的妄念，顿时超出三界轮回。但是这需要有前提条件：一个是消业，业障小了；第二个是积福，福报大了；然后对上师有具足的信心，通过上师的窍诀，才能证悟大圆满法的境界，证悟大圆满法的智慧，证悟大圆满法的真理。

消除业障，积集福慧是相互的。消业也是积福，积福也是消业。业消了，福报自然而然就会上来了。如果

有业障，福报无法显现。

观修金刚萨埵，念诵金刚萨埵百字明或金刚萨埵心咒，第一能消业；第二，这里面还有很多密义，有修本尊，也有上师瑜伽，都包括了。如果你真正能如理如法地修持金刚萨埵除障法，等于修持本尊了，也等于修持上师瑜伽了。

加行有四外加行、五内加行。念修金刚萨埵佛，修金刚萨埵除障法属于内加行。内加行第一个是皈依，第二个是发心，第三个就是念修金刚萨埵除障法。

不是谁都能遇到这个法，不是谁都能得到这个法的。我们现在遇到并且得到了这个法，如果还不珍惜的话，就是最愚笨、最愚痴的人！一定要珍惜！有些人不希求、不珍惜正法，不珍惜真正的如意宝，也不知道天天忙些什么！

我希望大家都能真正地相信轮回，相信因果。佛讲的三世因果、六道轮回，是实实在在存在的！但很多人还是半信半疑。说是相信轮回，相信因果，实际上还是没有相信。如果真正相信了，不可能还那么懈怠，不可能还继续造恶业，造恶业了，也不可能一点点也不在乎。

我说过，每一个起心动念都是关键的时刻，每一个起心动念都特别重要。我们每时每刻都要管住这颗心，看住这颗心。看看每个起心动念是恶还是善，是恶念的话，要立即改。

念佛念心，修佛修心。念佛是什么？每时每刻都管住这颗心，每时每刻都看住这颗心。什么叫修心？要把所有的起心动念、所有的念头，都转换到正知正见上，

转换到善行上。不能有邪知邪见，不能有胡思乱想，不能有这些分别念。这些特别重要！根本的东西就在这里！

但我们的心那么散乱，一天天，一夜夜，整天胡思乱想，没有一刻正知正念。这样我们日日夜夜都在造业！结果就是下地狱，堕落恶趣，感受地狱的痛苦，到那时我们不可能受得了！

现在，都好像不在乎、不害怕似的。到时候你就害怕了，在乎了，那个时候你会后悔的！但是，已经晚了，来不及了！地狱的痛苦，你怎么能忍受得了呢？

真的，就是不相信，到现在还不相信！说六道轮回都充满了痛苦，但就是有时候相信，有时候不相信，半信半疑的。说因果是不虚的，善有善报，恶有恶报，也是半信半疑的，也没有真正相信。真的！如果你真相信，不可能还那样做恶！

你得好好地观察自己，观察自己的心。自己到底是个善良的人，还是个恶人？你所做的到底是善，还是恶？你要好好地观察，这特别重要！

真的，一定要认真一点，用心一点，老实一点。我很为你们着急，但是着急也没有用！你们不着急，我着急有什么用？！

都好好地学，好好地修，真的。我希望大家再回头看看《轮回过患》、《因果不虚》，这都是事实，一定要相信啊！

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

金刚萨埵除障法（四）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习的主要内容，也是金刚萨埵除障法。金刚萨埵除障法主要是消业，通过这种方法，能够快速清净所有的业障。我们现在天天造业，每时每刻造业；天天犯戒，每时每刻犯戒。如果不消业，所有的业障就会增长，所以消除业障特别重要。

现在我们都无法把握住每个起心动念，这样就造恶业了。造恶业不仅仅是指亲自杀害某某众生的生命，或亲自去抢别人的东西。大乘佛法的善恶的标准是：因贪、嗔、痴引起的所有的思想、言语、行为都是造恶业。我们很多人还没有开悟、证悟，每时每刻都在愚痴的状态中。在这样的状态下，无论想什么，做什么，都是造恶业，都属于轮回的因、轮回的果；都属于世间法，属于痛苦的因、痛苦的果！

有些人自己认为："我挺好！我已经皈依了，念佛了，诵经了，拜佛了。"但是皈依要从内心里皈依，诵经、念佛，要如理如法地念；拜佛，要如理如法地拜，否则不如不做。

无论做什么，仅仅念一句"阿弥陀佛"，烧一柱香，磕一个头，诵一部经，都要有三个殊胜的摄持——前行发菩提心；后行回向给一切众生；正行无缘，站在三轮体空、性空妙有的角度，安住于证悟空性、证悟大圆满

法的智慧中。如果没有这样做，就是不如法的修行。如果修行不如法，念佛、拜佛、烧香、诵经、布施、持戒，都是轮回的因、轮回的果。你持戒持的再好，念佛念的再多，也只能得到人天的福报，不能了脱生死。

我们都是想解脱、成佛的人，不能欺骗自己！人身那么难得，佛法那么难闻，既然我们得到、闻到了，还有善知识的引导，有解脱的机会，有即身成佛的条件了，如果不珍惜，白白地浪费了，我们对不起自己的良心，对不起上师三宝，对不起父母众生！

很多父母众生都在轮回里，在恶趣里，感受极大、难忍的痛苦，想学佛也没有机会，甚至连上师三宝的名字都听不到，没有修习正法的缘分；还有很多父母众生没有遇到佛法，我们应该同情、可怜他们，不应该指责、怨恨他们。他们都是我们的父母，天天在虚度光阴，荒废人身，特别颠倒，所想和所做背道而驰。

每个父母众生都希望自己能够快乐、幸福，但是不知道幸福和快乐的因缘是断恶行善。他们尽管不愿意感受烦恼、痛苦，但是不会断除痛苦、烦恼的因缘，因而特别迷茫、愚痴、颠倒。

我们应该可怜他们，替他们修行，这也是因缘啊！因为他们生生世世中，没有种这个善根与福报，所以没有这个缘分，不相信佛法。我们跟他们不一样，我们有根基，有福报，遇到了佛法，而且还有这么好的因缘、这么好的机会，但是我们却白白地浪费了，一点点也不珍惜！

真正的如意宝我们已经拿到手里了，但是却没有珍

惜，把它扔在垃圾桶里。有这么好的学佛、修行的机会与缘分，然后还不抓紧时间，还不认认真真地学，老老实实地修，如果这样，这个人就是最愚痴、最愚笨、最愚昧的人！比没有遇到佛法、不相信佛法的人还愚痴！

有些人就是这样，习气、烦恼很难改变。我们不能这样，我们都信佛，都学佛，都有自己的目标与方向了。我们应该为了达到自己的目标，朝这个方向不停地努力、奋斗，不应该懈怠！

佛法是真正的如意宝，能给我们永远的安康、幸福与快乐！但是很多人却不珍惜，把佛法当成了玩具来玩，拿佛法来指责别人，伤害别人。

凡夫就是凡夫，贪嗔痴慢疑俱全。天天胡思乱想，胡言乱语，东跑西颠。今天跑这儿，明天跑那儿，像个疯子似的。

首先我们要问问自己：你是为了什么信佛，为了什么学佛的？如果你是为了人天的福报，你就是下等根基的人。这样也可以，但是你要学修啊！如果你是为了自身的解脱，你就是中等根基的人。也可以，但是你也得学修啊！如果你是为了众生要成佛，那你是上等根基的人，那你更要认认真真地学佛，老老实实地修行，这样才能达到目的，才能实现自己的愿望啊！

“对于解脱，我不懂；为众生，我也不懂。我就是为了自己能够健康，能够升官、发财，能够平安、长寿这些世间的福报。”但是，这些人天的福报，也不是追来的，求来的，是修来的，你起码要断恶行善——断除十种恶业，奉行十种善业。就是做好事，不做坏事；好

好做人，做一个真正的好人，你就会有好的果报、好的回报。如果不学佛、修行，不断恶、行善，你连这些都得不到。

如果你好好地学，好好地修了，身体一定能健康，工作一定能顺利，家庭一定能平安。但是你只求不做，也得不到。就是得到了也是人天的福报，也不是究竟的解脱，也离不开痛苦的本性，逃不出轮回的范围。我们不应该那么学佛，不应该那么修行。为自己解脱不是永恒、究竟的解脱。我们应该为众生发一个大愿，我们的目标是为众生修持成佛！

现在很多人念佛、求往生都是为自己，根本不发菩提心。在他的相续中根本没有慈悲心，也没有菩提心，这样想往生是不可能的！因为净土法门——念佛求往生是大乘佛法。一切大乘佛法的前提与基础是菩提心，没有菩提心不可能往生。就是我们现在修金刚萨埵除障法也要有菩提心做基础，否则也不可能达到效果。

现在很多人十万遍百字明念完了，四十万遍金刚萨埵心咒念完了，甚至发心念一百万遍金刚萨埵心咒也念完了。但是业障还是没有减轻，烦恼依旧，我执我爱、自私自利还是那么顽固，什么原因？就是修行不如法。

念修金刚萨埵除障法，上等根基的人最好安住于大圆满的立断法和顿超法的境界、智慧中；中等根基的人按照密宗两个次第——生起次第和圆满次第的修法，来念修金刚萨埵佛；下等根基的人，最起码也要具足四种对治力的念修金刚萨埵除障法才有效果。你根本不知道什么是四种对治力，更谈不上具足四种对治力，只是追

求数量，不顾质量，快速念、念……尽管数目上完成了，但实际上还是没有达到效果。

现在我们念佛求往生也是，念了那么多年，但分别心、嫉妒心、傲慢心、贪嗔痴还是那么重，这样下去白念、白求，不可能往生。

阿弥陀佛给那些想往生的人，提出来的第一个条件就是发菩提心。无论修净宗、禅宗、密宗都一样。皈依，才算进入佛门；发菩提心，才算进入大乘。如果你连最起码的学佛的道理都不懂，连最起码的条件都没有具备，连最基本的修法都没有，不可能达到目的。

《阿弥陀经》、《无量寿经》里面都提过：先是明理，然后是深信。明理是明白佛法里讲的人生难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚这些最基本的道理。没有明理不可能有深信。因此很多人到现在连断恶、行善都不会。

断恶是从内心里下的一种决心："从今以后我纵遇命难也不杀害任何众生的生命！"有这个决心才叫断恶。现在有的学佛人还有自杀的念头，这就是没有断恶。"从今以后我尽心尽力、全力以赴地爱护自他的生命！"这才是行善。

学佛学的那么麻木，那么虚伪，就会说这些标题，根本不懂这些详细的内容。讲详细的内容都不爱听，觉得讲多了；还有的人爱听一些简单的。什么是简单的？这些都是最简单的，最起码的！连这个都不懂，连这个都做不到，学佛也是白学，学了也没有用。还有的人觉得，学佛、信佛就行了，不能执着。什么叫不能执着？你只信佛也不行。什么叫信佛？你那种信根本不是信。

信佛的人应该是相信三世因果，深信三世因果，对三世因果有坚定不移的信心。这种信佛是标准的信佛，否则都是迷信。根本不懂佛到底是怎么回事；根本不懂佛法到底是怎么回事；根本不懂什么是佛、法、僧。这都是迷信。

佛是大慈大悲的，佛无分别地爱一切众生，对每个众生都是有感情的、平等的。佛对自己亲生儿子的感情，和对一切众生的感情是一模一样的。佛是大彻大悟的人，佛讲三世因果，讲人人都有前生，也有来世。前世造的业，今生有报应；前世不修今世苦，今生不修来世苦。这才是佛，这才是佛的功德。相信三世因果的人，才是真正信佛的人。否则，你信的那个不是佛，是世间的神。

我们念修金刚萨埵，最起码要具足四种对治力。

第一、所依对治力。所依对治力有内所依对治力和外所依对治力。内所依对治力是相续中有菩提心的基础；外所依对治力是观想、皈依上师金刚萨埵佛。因为金刚萨埵佛是三世诸佛的总集，是三宝的总体，我们皈依、依靠金刚萨埵佛，通过金刚萨埵佛的力量、加持及愿力，消除自己的业障。

在上师面前忏悔的时候，上师就是外所依对治力；在佛、法、僧三宝面前忏悔的时候，佛、法、僧三宝就是外所依对治力；在佛像、佛堂、佛经、佛塔面前做忏悔的时候，佛像、佛堂、佛经、佛塔就是外所依对治力；观想在佛、菩萨、上师三宝面前忏悔的时候，这些也属于外所依对治力；我们念阿弥陀佛消业忏悔，那个时候

阿弥陀佛就是外所依对治力。

第二个是厌患对治力，就是对自己往昔所造的恶业，有真正的追悔心。自己以前做过的所有恶业，能想到的，或想不到的，但是上师三宝都知道；自己所造的恶业、所犯的戒，有些是同修们知道的，有些是同修们不知道的，但是自己都知道；有些是连自己都不知道，但是上师三宝都知道。因为上师三宝无处不在，哪里都有；无所不知，什么都知道；无所不能，什么都能做到。你的所作所为——心里怎么想的、口上怎么说的、实际上怎么做的，上师三宝都知道。你想背着上师三宝做坏事、恶事，是不可能的。

你在上师金刚萨埵佛面前发露忏悔的时候，要不覆不藏，不能有漏。自己知道的、不知道的，想到的、想不到的，上师三宝都知道，上师金刚萨埵佛也都知道。要发自内心的追悔："以前自己不应该那么想，不应该那么做，但是由于自己的习气重、烦恼重，做了很多坏事，犯了很多戒。对这些自己特别后悔！"要有这样强烈的追悔心！

比如你刚才服毒药了，现在知道了，那个时候你一定会非常后悔的。同样，我们已经造过那么多恶业，犯过那么多戒，已经服了很多毒药了，我们解脱的生命、成佛的因缘快要断了，怎么能不后悔呢！对往昔所做的恶业，有真诚的后悔心、追悔心就行。

第三个是返回对治力。我们造业、犯戒就是四种原因：第一、自己不知道，然后造业、犯戒了；第二、佛、上师说了，但还不是那么相信，然后就造业、犯戒了；

第三、自己也知道、相信，但是习气重，控制不了，忍受不了，然后生气、造业、犯戒了；第四、烦恼重，嗔恨心、贪心起来的时候控制不了，就造业了。人都是烦恼的奴隶，它们征服我们的时候，我们没有办法，然后就按它们的要求去做，这是第四个原因。

当你对自己往昔所做的这些恶业有强烈的追悔心时，你就会下决心："从今以后，纵遇命难，也决不再做这些恶业，也决不再犯这些戒。"

第四个是现行对治力。这是通过金刚萨埵佛的力量，念诵百字明，祈请金刚萨埵佛消除自己的业障。

观想金刚萨埵佛，念诵百字明，跟上师金刚萨埵佛沟通。他的加持显示为甘露降下来，沐浴自己的身心，消除自己身心上的病障、魔障、烦恼障、所知障、习气障等所有的障碍。这些所有的障碍从自己的汗毛孔、脚底、肛门排出去了，自己的身、口、意得以清净了，这些都是现行对治力。

这四种对治力一个不能缺，一个也不能少，通过四种对治力才能清净、消除业障。

念修金刚萨埵佛的时候，第一个条件要发菩提心，这是前行；后行是回向——回向给一切众生。

前行发菩提心。我们为了什么念修金刚萨埵佛？是为了度化一切父母众生而修持成佛，为了早日修持成佛念修金刚萨埵佛！还是为众生，不是为自己，也不是为某某众生。

后行回向。要回向给一切众生，愿自己所做的功德、所积的福德，能够成为一切众生解脱、成佛的因缘，这

样回向才是圆满的。无论什么时候，都不忘记一切父母众生，这是应该的。我们的对境是无量的，所以功德也是无量的。这是功德圆满的一种方法、一种善巧方便。你将所有的功德都回向给众生，你得到的功德就特别多；如果你回向给自己，回向给某个众生，你得到的功德就小。因为你的对境小，心胸狭窄。心量小，功德量小；心量大，功德量大，所得到的福德也大。

正行无缘。我们在观修金刚萨埵佛、念诵百字明的过程当中，应该有证悟空性的智慧，应该观三轮体空：第一个体，是我们所观想、观修的对境——上师金刚萨埵佛；第二个体，是我们所修的金刚萨埵除障法；第三个是修行者自己。这叫三轮。这三轮都观为空，观为性空、妙有，都是体空、真空的，但就是妙有。

观想金刚萨埵佛的时候，为什么在自己的前方，能够出现上师金刚萨埵佛？通过修念上师金刚萨埵佛，为什么能降下那么多甘露，能消除所有的业障？这都是因为性空，所以有这个妙有，你要相信这个道理、观点。你有这种智慧才能观想。如果有怀疑，就不行了。如果都观成真实、真相，都是粗大的物质也不行。

这个过程中需要正行无缘，正行无缘就是不执着。一切都要观为性空，性空才有妙有，妙有便是性空，性空、妙有是一体的，这些都是不可思议的。你能够相信不可思议，你能够懂得不可思议的道理，才有不可思议的因果，才能降下甘露，才能消除业障，业障才能得以清净。这都是不可思议！因为都是性空，才有妙有；因为妙有才有这些结果，这些都特别重要。

前行发心殊胜、正行无缘殊胜、后行回向殊胜，这三个殊胜特别重要。不管修什么、念什么，如果没有这三个殊胜的摄持，都不可能成就，也不可能往生。现在很多人都念佛求往生，这是个好事。但是根本不会念，连这些基本的修法都没有，连这些基本的道理都不懂，想往生是不可能的事！

尤其是现在很多老太太，都特别执着净土法门，认为念一句“阿弥陀佛”就行了，别的不用学，不用修。你可以念佛求往生，但是你得会念佛。

什么是会念佛？首先是皈依，你要真正做到从内心皈依上师三宝；然后是发菩提心，发心的时候，心要到位，你要深信因果，要懂因果不虚；你要相信轮回，要懂轮回的过患。这些都是基本的修法。

有了这些基础，真正皈依了，相续中真正有菩提心了，然后你真心念佛求往生，一心念佛求往生，一定能往生！ 阿弥陀佛不会骗我们，释迦牟尼佛也不可能骗我们，他们已经给我们保证了：只要做到了，一定能往生！

我们的净土与大圆满修法：一个是净土法——临终往生的方法；一个是大圆满法——即身成佛的方法。如果你没有那么大的根基，没有那么大的福报，即身成佛，你可以修净土法，让自己临终往生。

这两个是我们着重要修学的，但是基础的修法要有。基础学好，修好了，很容易、很简单就能往生。否则很难往生。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

金刚萨埵除障法（五）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习的主要内容也是金刚萨埵除障法。消业的方法有很多种，其中最殊胜、最圆满、最快速的方法是金刚萨埵除障法。我们学佛，先不要追求那些特别高深的境界，消业特别重要，等业障消净了，那些境界自然会得到。

观修金刚萨埵除障法时，只念金刚萨埵百字明，只念金刚萨埵心咒也不行。最好是安住于大圆满的立断法和顿超法的境界中观修。如果做不到这点，能够按照两个次第观修也行，最起码的也要具足四种对治力来观修。这是最基本的要求，我们每个人一定要做到这一点。

观修金刚萨埵除障法要具足的四种对治力是：

第一、所依对治力。金刚萨埵是一切诸佛的总体，我们皈依金刚萨埵佛，依靠金刚萨埵佛的力量、愿力、加持力铲除自己的业障。所依对治力在这里就是金刚萨埵佛。

第二、厌患对治力。就是对自己往昔所做的业障生起强烈的追悔心、后悔心和厌患心。

第三、返回对治力。就是下定决心从今以后纵遇命难，也不再造这些恶业，不再犯这些戒。

第四、现行对治力。就是念诵百字明，然后观想金刚萨埵佛降下甘露，沐浴自己的身心，清净所有的业障。

具足四种对治力的忏悔才是真正的忏悔。通过这样的忏悔才能清净业障，否则是不可能的。

修持时要观想，不能只念。尽管佛是无处不在，无所不知，无所不能的。但是我们认识的程度、修行的程度还没有到那个地步，所以需要观想。

观想金刚萨埵佛在自己的头顶上，自己请求金刚萨埵佛加持并降下甘露。其实佛无处不在，哪里都有佛，什么都是佛。如果你真正认识到了，佛跟凡夫没有区别，轮回和涅槃没有区别，极乐世界和娑婆世界没有区别，无量光佛和众生没有区别。如果没有佛和凡夫的分别念了，没有极乐世界和娑婆世界的分别念了，那个时候不需要观想。

自己平庸、平淡地坐着，不用观想瑜伽母及其它的本尊。观想在自己的头顶上方一箭许高的地方，有一朵千瓣白莲花，莲花上有一个圆圆的月轮，月轮上有一个白色的“吽”字。“吽”字闪闪发光，它是金刚萨埵佛的种子字，瞬间就变成了金刚萨埵佛。其它的传承里白色的“吽”字发光做二利，但是在我们的传承里没有这些。

金刚萨埵佛一面二臂，右手持着金刚杵放在胸前，左手握着金刚铃放在腰间。金刚铃是五股的，代表现空无二、现空无别；金刚杵也是五股的，代表明空无二。金刚萨埵佛身体洁白透明，身上穿戴着报身佛的十三种服饰——绫罗五衣和珍宝八饰，绫罗五衣是冕旒、肩披、飘带、腰带、裙子；珍宝八饰是头饰、耳环、项链、臂钏、璎珞、手镯、指环、足镯。以伽趺的姿态安坐。

别的坛城需要观很多本尊、空行、空行母、男女护法，很难，这里只观想金刚萨埵一尊佛，金刚萨埵佛拿的法器也不多，只是一个金刚杵、一个金刚铃；戴的装饰品也不多，只有珍宝八饰——耳环、手镯、项链等；穿的法衣也不多，只是绫罗五衣。

要观得清清楚楚。金刚萨埵佛是一尊佛，一尊代表一切。金刚萨埵佛形象上为金刚萨埵报身佛，实际上是自己的上师——修金刚萨埵也是修上师瑜伽。

在自己的头顶上，金刚萨埵佛面朝的方向，跟自己面朝的方向一样。如果你将本尊观想在前方上，那个时候本尊面朝的方向就不一样了，是跟自己面对的。然后自己请求本尊加持，本尊放射出光芒，照射着自己。观想金刚萨埵佛在自己头顶上的时候也是这样，观想自己请求金刚萨埵佛加持，金刚萨埵佛慈悲地降下甘露，清洗自己的业障。观想本尊在自己前方的时候是本尊放射出光芒，观想金刚萨埵佛在自己头顶上方的时候是金刚萨埵佛降下甘露，就这么个区别。

刚开始观想的时候，有的人不太熟悉，观想不出来。所以就要请个金刚萨埵佛像或者唐卡，仔细看，然后再观；观不出来的时候再看、再观。不能将金刚萨埵佛观成唐卡那样扁平的形象，也不能将他观成塑像那样有实体的形象。观想的金刚萨埵佛应该在显现上特别清晰，特别庄严、圆满，但是没有真正的实体，犹如空中出现的彩虹一般，在显现上有，而在实体上没有。我们在这里观单身的也行，观双身的也行。这就是刚才我们说的所依对治力。

第二是厌患对治力。观想自己在金刚萨埵佛面前，忏悔往昔所做的恶业，对这些恶业生起强烈的后悔之心。先祈请上师金刚萨埵佛垂念自己，消除自己往昔的罪业，然后自己在他面前发露忏悔以前所做的恶业、过失，所有想起来的、想不起来的恶业，他都知道。对自己往昔所做的恶业，一定要有后悔心、追悔心，这个特别重要。

第三个，在上师金刚萨埵佛面前发愿、发誓。以前我们都受过很多戒，如别解脱戒、菩萨戒、密乘三昧耶戒等，但以前也犯过很多戒，我们要下决心从今以后再也不造那些恶业，不犯那些戒。主要是下决心，决心特别重要。

第四个，在上师金刚萨埵佛面前念诵百字明：

“嗡班匝日萨多萨玛雅，玛呢巴拉雅，班匝日萨多迪诺巴，迪叉哲卓美巴瓦，色多喀友美巴瓦，色波喀友美巴瓦，阿呢 ra 多美巴瓦，萨日瓦色德玛美抓雅匝，萨日瓦嘎玛色匝美，则当希央格热吽，哈哈哈哈吙，巴嘎万，萨日瓦达塔嘎达，班匝日玛美门匝，班则日巴瓦，玛哈萨玛雅萨多阿。”

念百字明的时候，观想金刚萨埵佛心间有个月轮，月轮上有个白色的“吽”字，百字明的一百个字是立着的，围绕着“吽”字，顺时针旋转，一念百字明的时候，就与上师金刚萨埵佛沟通上了，这时上师金刚萨埵佛心间的咒轮也开始顺时针旋转，同时咒轮里降下很多甘露。这是上师金刚萨埵佛的智慧和慈悲形成的，甘露源源不断的降下来，边念边那么观想。

甘露从自己的头顶进入体内，整个身体都充满了清净的甘露，体内所有的业障，都变成脓血，所有的魔障都变成鱼、虾等小含生，所有的罪障都变成烟、气的形态，从毛孔、脚底、肛门排出去了。这时下面的大地裂开了，自己所有的冤亲债主、家亲眷属伸着手，张着口，索债，自己身上排出去的东西，都变成了他们需要的东西。他们得到了自己想要的东西，都心满意足了，在相续中生起慈悲心、菩提心了。最后大地也复合了，自己身上那些罪障、病障、魔障，烦恼障、所知障和习气障，都排出去了，整个身体特别清净，特别透明。

这个时候从金刚萨埵佛的身上又降下很多甘露，观想自己的体内有一条中脉，从中脉里分出顶轮、喉轮、心轮、脐轮，降下的甘露透过四轮遍满了整个身体，自己得到了宝瓶灌顶、秘密灌顶、智慧灌顶、句义灌顶；净除了业障、烦恼障、所知障、习气障；相续中生起了喜、殊喜、极喜、俱生喜四种喜的智慧；显现了化身、法身、报身、自性身四种身的果位。这个时候，头顶上的金刚萨埵佛微笑着对自己说："善男子（善女人），你所有的业障都清净了，你已经圆满了。" 说完上师金刚萨埵佛化成五色的光融入自己的体内，自己顿时也变成金刚萨埵佛。

观想，自己的心间有个月轮，月轮上有个蓝色的"吽"字，"吽"字的前面是白色的"嗡"字，右边是黄色的"班匝"，后面是红色的"萨"字，左边是绿色的"埵"字，这五个字围绕着"吽"字。然后念诵"嗡班匝日萨埵吽"六个字，六个字顺时针旋转，旋转的同

时放射出白、黄、红、绿、蓝色的光，光的顶端有很多供养天女，手里拿着八吉祥物、轮王七宝等很多不可思议的供品供养诸佛菩萨。他们的慈悲和智慧都变成光，融入到自己体内，自己也得到了与一切诸佛菩萨同样的成就。

然后这五种颜色的光，照耀着三界六道一切众生，消除一切众生的业障。接着，所有万事万物、山河大地，一切外器世界都变成东方现喜刹土，所有内情众生都变成五种颜色的金刚萨埵佛，放出五种光，都念着金刚萨埵心咒"嗡班匝日萨埵吽"，所有的起心动念都是金刚萨埵佛的智慧。这时候，不仅仅是自己，所有的众生也都清净圆满了。

最后，所有的外器世界都融入五种颜色的金刚萨埵佛里，所有的金刚萨埵佛都融入自己的体内。自己融入心间的"嗡"字，"嗡"字融入"班匝"，"班匝"融入"萨"，"萨"字融入"埵"，"埵"融入"吽"字的"雅布杰"，"雅布杰"融入"小阿"，"小阿"融入"哈"，"哈"融入日月明点中，日月明点融入"那达"，"那达"融入空中。这个时候，一切的分别念都没有了。

这个时候，一切的戏论、分别念都没有了，进入一切法的真相、真理当中。在那个境界中静静地坐一会，念头起来的时候开始回向，将念修金刚萨埵的功德、所积的福德，回向给一切众生，愿一切众生都早日能够证得金刚萨埵佛的境界、证得金刚萨埵佛的果位。

刚开始的时候把金刚萨埵佛观在头顶，然后请求加持，通过他的加持消除自己的业障；第二步把自己观为金刚萨埵佛，通过自己的力量消除一切众生的业障；最后，

一切众生都变成金刚萨埵佛，都融入空中，什么也没有了。在那个境界中静静的坐一会，这是一个完整的修法。

我们这是简单的说，详细的说有很多。这里观想一尊佛，内容也不多，很简单，很容易。刚开始的时候不太熟悉，有点费劲，但是慢慢就好了，过几天就熟悉了，熟悉了就不难了，一点点也不难。

这么观想特别重要。刚开始的时候自己有很多业障，还没有成佛，通过上师金刚萨埵佛的力量，把自己的业障都消尽了，业障都没有了，自己的身口意得以清净了，那个时候自己成佛，变成金刚萨埵佛了。这是第一个，也属于自利；第二个属于他利，通过自己的力量消除众生的业障，然后众生都变成金刚萨埵佛了，这是他利。就是这么个过程。

学佛修行的过程，就是自己通过修行成佛了，然后辗转法轮，饶益众生，让众生成佛。让一切众生都解脱、都成佛，这是我们最大的希望、最大的愿望。

在观修的时候，通过自己的力量消除众生的业障，最后所有的众生都变成金刚萨埵佛。所有的一切外器世界都是清净刹土；内情众生都是佛；所有的声音、所有的语言都是真言、咒语；所有的思想、概念都是佛的圆满智慧。这个时候完全是清净的。但是对这个清净的、佛的境界也不能有执着，这才是圆满，才是真正的成就。

一步、一步观，一步、一步想。时间长了，功夫上来了，一下就能观出来了。刚开始的时候观不出来，就一步、一步地观：先观头顶上的莲花，再接着观想月轮，

再接着观想“吽”字，再接着观想金刚萨埵佛，再接着观想金刚萨埵佛拿的那些法器，再接着观想金刚萨埵佛戴的那些装饰，再接着观想金刚萨埵佛穿的绫罗五衣，然后自己忏悔，生起追悔心，做决定，下决心，再接着观想金刚萨埵佛心间有个月轮，月轮上有个“吽”字，百字明的一百个字围绕着“吽”字，然后自己念百字明，边念边观想，咒轮旋转，降下甘露。

都说观想太难了，觉得不太好观，这都是错的。刚开始的时候不太熟悉，以前也没有这样观过，甚至都没有听说过，所以觉得难，觉得复杂，实际上一点点也不难，一点点也不复杂。

好好修，好好念，这样才能消除业障，断除烦恼。否则是不可能的。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

金刚萨埵除障法（六）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习的主要内容也是金刚萨埵除障法。这是消业最好的方法，我们通过这种方法，才能快速的消除业障。

修持金刚萨埵的时候要具足四种对治力，这个十分重要。无论是修金刚萨埵的时候，还是通过别的修法做忏悔的时候，都需要具足这四种对治力。如果没有具足四种对治力，忏悔就不圆满，业障也不能彻底清净，这

一点特别重要。

昨天我们也讲了如何修持具足四种对治力的金刚萨埵除障法。我们修持的时候，主要是观想，这也是一种观修，这也特别重要。

佛是无处不在的，但是因为我们都有业障，所以见不到。如果你到处都能见到佛，无论见到什么东西都是见到佛；不管什么时候都能跟佛相应，跟佛感应道交的话，可以不观想。如果你的修行、你对佛法的认识还没有达到那个层次，你就需要观想。

我们要刻意地想，刻意地观，才能得到佛的力量，得到佛的加持。现在很多人都说：佛是无处不在的，用那么刻意观、刻意想吗？用啊，因为在你的心目当中，谁都是佛吗？没有凡夫，都是净土，没有娑婆世界吗？如果你真正达到那个境界了，就不用观想了，恭喜你，你成就了。在没有成佛之前，就不要自欺欺人。

一说观想都不爱听。“太复杂了，太费劲了！”都不想观，不想学。连这都观不出来，连这个都做不到，想成佛是做梦！别学了！没有用！ 真的，不观想，也不念，还想往生，想成佛，想解脱，这都是不可能的！

我们在修金刚萨埵的时候，需要观想，但是这种观想很简单、很容易。就是观想金刚萨埵一尊佛。金刚萨埵佛拿的法器是铃、杵；身上穿戴着报身佛的十三种服饰——绫罗五衣和珍宝八饰。绫罗五衣是冕旒、肩披、飘带、腰带、裙子；珍宝八饰是头饰、耳环、项链、臂钏、瓔珞、手镯、指环、足镯。观想的百字明咒轮的种子字是“吽”字，一百个字围绕着“吽”字，这是第一

步；第二步，金刚萨埵心咒的种子字也是“吽”字，五个字围绕着“吽”字；然后降下甘露，消除业障。

别的仪轨里需要观想很多，一个坛城里有很多本尊。我们修大幻化网坛城，有一百多本尊，每个本尊都有很多、很多眷属，每个眷属都拿各种各样的法器，戴各种各样的东西。我们观修一尊大威德，有那么多脸、那么多手，手里拿的法器也多，非常复杂。如果让你观这个，你怎么办呢？

很多人以前根本没有接触过，从来没有观想过；有的人以前也观想了，但是不熟悉。所以觉得特别复杂、特别难。实际上一点点也不复杂，一点点也不难，过几天、过几个月就能清楚地观想出来。关键是你用没用心，关键是你有没有信心，这特别重要。

如果你对金刚萨埵佛有信心，对金刚萨埵除障法有信心，那你肯定能观想出来，不成问题。你现在觉得难，还是信心不足，对上师金刚萨埵佛、对金刚萨埵除障法的信心不足。如果你用心了，认真了，一点点也不难。

一下子观不出来，特别是刚开始的时候观不出来，但你慢慢的，一步、一步的观想，一步、一步的来。

自己先平庸而坐——平平常常的、安安静静的坐着，就行了。为什么说这个？因为别的修法里还有把自己观为金刚瑜伽母，观为益西措嘉佛母或其他的本尊。这里不用，就是这么坐着，就行。

观想在自己头顶上方一箭许高的地方，有一朵千瓣白莲花，这是第一；然后观想在莲花上面有一个圆圆的

月轮，月轮也是月垫，不是立着的，是平放的，这是第二；第三，在月轮上面有一个白色的“吽”字，闪闪发光。“吽”字是金刚萨埵佛的种子字，通过这个种子字才能观想出金刚萨埵佛。这个种子字“吽”字瞬间变成了金刚萨埵佛，这是第四步。在其他的传承、仪轨里，有“吽”字发光作二利；在我们这个传承里和仪轨里没有这个。

金刚萨埵佛的本体是自己的根本上师，形象为报身金刚萨埵佛。因为上师与你的法缘特别近、特别深，有特殊的缘分，他可以让你快速成就，所以上师和金刚萨埵佛是无二无别的。在显现上是报身金刚萨埵佛，实际上是自己的根本上师。这么修是一种窍诀、方式，成就快。不通过上师，仅仅靠本尊的力量，想成就是很难的，甚至可以说是不可能的。

“吽”字瞬间就变成了报身金刚萨埵佛，他一面二臂。其他本尊有很多脸、很多手臂，但这里的金刚萨埵佛只有两个手、一张脸，跟平常一样。他右手持着五股金刚杵，放在胸前；左手握着金刚铃，放在腰间。金刚铃代表现空无二；金刚杵代表明空无二。金刚萨埵佛的身体特别洁白，是透明的；穿的衣服和身上戴的装饰品是报身佛的十三种衣服和装饰——绫罗五衣和珍宝八饰；双足是金刚伽趺姿态——这就是金刚萨埵佛。

好好观，一步、一步观。要观想得清清楚楚，明明白白，不能马马虎虎。刚开始的时候你肯定观不出来，就请个唐卡，或者比较标准的佛像，然后挂在佛堂或者自己比较方便看的地方，有时间就看，边看，边观。当

有一天，你闭着眼睛也能想、能观出来了，这个时候你才不需要看唐卡、看佛像了。

金刚萨埵是一尊佛，这样观就行。他也是我们的皈依处。一尊等于一切，他代表一切诸佛，是一切诸佛的总体，是三宝的总集。所以我们观想金刚萨埵佛，等于观想一切诸佛菩萨，我们念诵金刚萨埵心咒，等于念诵一切诸佛菩萨的心咒。

把金刚萨埵佛观想在自己头顶上的时候，金刚萨埵佛的脸和自己的脸朝着一个方向，在上师金刚萨埵佛面前，自己发露忏悔自己往昔所做的所有的业障。这是第一个所依对治力。

观想在金刚萨埵佛面前，请求他垂念自己忏悔的过程，再发露忏悔无始劫以来到现在，自己能想起来的和想不起来的所有的业障。其实这一切上师金刚萨埵佛都知道，所以要不覆不藏，诚心诚意地忏悔，并生起猛烈的后悔心。这是第二个厌患对治力。

在上师金刚萨埵佛面前发誓、发愿，下决心：从今以后纵遇命难也不再造这些恶业，不再犯这些戒律。这是第三个返回对治力。

然后开始念诵百字明，观想在上师金刚萨埵佛心间有一个月轮，月轮是平放的。月轮上有一个白色的“吽”字，百字明一百个字围绕着“吽”字，顺时针旋转。当你一念百字明的时候，就与上师金刚萨埵佛沟通上了，上师金刚萨埵佛心间的咒轮就开始顺时针旋转，同时降下很多甘露。那些甘露都是上师金刚萨埵佛的慈悲和智慧，这些慈悲和智慧从自己的头顶进入体内；然后自己

的整个身体都充满了白色的甘露。那些业障都变成脓血；所有的魔障都变成鱼、虾等小含生；所有的罪障都变成烟、气的形态，然后从自己的脚底、肛门、汗毛孔都排出去了。

这个时候大地裂开了，很多自己的冤亲债主围绕着死主阎罗王，伸着手，张着嘴索债，排出去的那些业障、魔障、罪障都变为他们需要的东西。此时他们也心满意足了，在相续中也生起慈悲心和菩提心了。最后大地也恢复成原状了。

这时从金刚萨埵佛的身上又降下很多甘露，观想在自己的体内有一个中脉，从中脉里分出顶轮、喉轮、心轮、脐轮四轮。降下的甘露通过四轮，遍满了整个身体，病障、魔障、罪障都排出去了，没有了。整个身体都特别清净，特别透明。这时自己获得了宝瓶灌顶、秘密灌顶、智慧灌顶、句义灌顶四种灌顶；清净了业障、烦恼障、所知障、习气障四种障碍；在相续中生起了喜、殊喜、极喜、俱生喜四种喜的智慧。现前了化身、法身、报身、自性身四身的果位，自己已经圆满了。这时头顶上的金刚萨埵佛微笑着对自己说："善男子（善女子），你所有的业障都已经清净了，你已经圆满了。"说完，上师金刚萨埵佛化成为五颜六色的光，融入到自己的体内。

这个时候，自己也变成了金刚萨埵佛，观想在自己的心间有个月轮，月轮的中间有个蓝色的"吽"字，"吽"字的前面是白色的"嗡"字，右边是黄色的"班匝"，后边是红色的"萨"字，左边是绿色的"埵"字；然后

念诵金刚萨埵心咒“嗡班匝日萨埵吽”，刚才百字明是一百个字，现在心咒是六个字。

念这六个字的同时观想：从这六个字放射出白、黄、红、绿、蓝色的光，光的顶端有很多供养天女，手里拿着八吉祥物、轮王七宝等无量的、不可思议的供品供养诸佛菩萨。诸佛菩萨都特别高兴，他们的慈悲和智慧都变成光，融入到自己的体内，这个时候，自己也得到了和一切诸佛菩萨同样的成就。

然后再观想这六个字，又放射出白、黄、红、绿、蓝色的光，照耀三界六道一切众生，消除一切众生的罪障、业障、烦恼障、所知障、习气障。所有的业障都消尽了，整个外器世界都变成现喜刹土，所有众生都变成五种颜色的金刚萨埵佛，放出五种光，口里都念着金刚萨埵心咒“嗡班匝日萨埵吽”。这时候一切都圆满了，不仅仅是自己，所有的众生都圆满了。

这个时候外器世界所有可见的东西、万事万物、山河大地，都是清净刹土；一切众生都是佛；所有的声音都是佛的咒语、真言；所有的思想都是佛的智慧。一切都是圆满、清净的……在那个境界中再念诵金刚萨埵心咒，边念边观想。

最后，外器世界所有的一切，都融入五种颜色的金刚萨埵佛的体内，所有的金刚萨埵佛都融入自己的体内，自己融入了“嗡”，“嗡”融入“班匝”，“班匝”融入“萨”，“萨”融入“埵”，“ 埵”融入“吽”字的“雅布杰”，“雅布杰”融入“小阿”字，“小阿”字融入“哈”字，“哈”融入日月明点中，最后日月明点融入“那达”，

然后什么都没有了，都融入空中。这个时候，什么都没有，所有分别念都没有了，但是对这个境界也不能有执着心。

这时，所有的戏论、分别念都没有了，进入一切法的真相、真理当中。在那个境界中最好是坐一会儿，念头起来的时候，又观想整个外器世界都是清净刹土，内情世界都是圆满的佛土。在那样的认识、境界中做回向是最好的，将所做的功德、所积的善根、所积的福德，回向给一切众生，愿一切众生都能早日证悟上师金刚萨埵佛的境界与果位，这是最完整的金刚萨埵修法。

整个过程没到一个小时就讲完了。我们说的时候慢，观想的时候快，因为心的念头特别快，口根本跟不上心的念头。所以根本不需要那么长时间，就能观出来整个过程，这没有什么可难的。如果连这个都做不到，想解脱、成佛，怎么可能呢？解脱、成佛，哪有那么容易，那么简单？什么也不用，什么也不付出，什么也不做，就那么好好的坐着、想着，就成就了，成佛了？这是不可能的事。

一定要消业！你的业障消了，那个时候学佛就简单了。但是我们修习金刚萨埵除障法，也要有基础。不管你是念佛求往生，打坐、修禅，观修金刚萨埵，通过两个次第念咒、修本尊，还是修大手印、大圆满法，必须要从心里真正皈依上师三宝，必须要有出离心和菩提心。

在相续中没有出离心之前，你念佛念得再好，持咒持得再多，观想观得再清楚，打坐修禅修得再好，也不

能脱离轮回，不能解脱。

如果你没有发菩提心，无论念什么佛，修什么法，都不能成为成佛的因，不能往生，也不能成佛，不可能！因为你念佛求往生，这是大乘佛法，如果你在相续中没有菩提心，就不是大乘修行者，就不可能修持大乘佛法！也许表面上是，但实际上不是！

现在很多人学佛、修行都特别虚伪，自己欺骗自己，觉得自己很好，觉得自己很有智慧，觉得自己很有层次。但是，佛法里讲的道理都是我们学佛、修行的镜子，我们看看佛经，看佛是怎么说的，你来对照一下自己，就知道自己有没有真正的成就，有没有真正的智慧。

我说过，慈悲是没有敌人的；智慧是不起烦恼的。有烦恼说明你的智慧还是没有圆满。因贪、嗔、痴、慢、疑，你所想、所说、所做都是恶，都要感受苦报，不会有好的结果。这些都要记在心里。

现在人都不愿意观想。其实你念佛求往生，也要观想，观想阿弥陀佛，通过光，或者是甘露，消除自己的业障，如果没有这些观想不可能往生。

佛是无处不在的，所有的一切、一切都是佛，但是你对佛法不一定有那么高的认识，不一定能看得见。你想每时每刻都能见到佛，时时刻刻都能跟佛感应道交，很难！如果你对佛法的认识、你的修行层次没有那么高，那么你必须观想，还要特意观想，才能得到佛力加持，否则是不可能的。

现在人都特别懈怠、懒惰，不愿意想，不愿意说，不愿意做。

你不愿意想也得想，你不愿意说也得说，你不愿意做也得做，因为你不是想解脱么？你不是想成佛么？想今生成佛，你就必须这样做，这个没什么好商量的！

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

金刚萨埵除障法（七）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习的主要内容还是金刚萨埵除障法。我们都有福报，这是很多生生世世当中积累的福报、种下的善根，所以今生才能遇到金刚萨埵除障法，才能修持金刚萨埵除障法。我们一定要珍惜这个缘分，珍惜这个福报，不能白白地浪费，一定要认真修持。

佛在经中说，所有的修行都是消业的过程，所有的修法都是消业的方法，但其中最殊胜、最圆满、最快速的方法就是金刚萨埵除障法。

我们现在修的这个法有这么殊胜，有这么多功德，大家还不珍惜，还不好好学，不好好修，就是自欺欺人。这么做实际上是伤害了自己，是自己的损失。

以后再也不可能有这么好的机会，有这么好的缘分了。如果这次你没有修好，没有珍惜，对金刚萨埵佛没有生起信心，对金刚萨埵除障法也没有生起坚定不移的信心，轻易地错过了这个机会，就这么不负责任地失去了这个缘分，这是多大的罪过啊！因为这么好的善根被摧毁了，被断掉了，以后就不可能再有了。

我们都是渴望成就的人，我们都特别想解脱，特别想成佛。所以对我们来说，没有什么方法比我们现在修的法更正规了，没有什么方法比我们现在修的法还重要了。这么重要的东西被白白地浪费了，这么好的机会被不负责任地错过了，这都是过错，都是罪过！

上师金刚萨埵佛是一切诸佛的总体，念诵金刚萨埵佛等于念诵一切本尊。金刚萨埵百字明是一切咒语的咒王，是所有咒语的精华。可以说八万四千法门都包括在“百字明”当中；八万四千法门都是金刚萨埵“百字明”的含义。

金刚萨埵“百字明”包括了三藏十二部显密一切经典的所有内容。念一遍“百字明”等于念一切咒语；观修金刚萨埵佛等于观想一切本尊；观想一遍金刚萨埵除障法，如理如法地念诵“百字明”能消除一切业障、一切罪障。

如果你诚心诚意地、如理如法地念诵一百零八遍“百字明”就能铲除所有的罪障。它就有这么大的利益，就有这么大的功德。

我们现在都不好好学，都特别虚伪。如果还不懂，书上写得清清楚楚，我讲的也是清清楚楚。你还是不相信，如果相信了，就会认真、老实地学修了。

学佛、修行，首先要做到认真和老实，认真才能学佛，老实才能修行；不认真，不老实，根本学不了佛，根本修不成佛，这是最基本的条件。连这个都做不到，想成就是不可能的。

如果想解脱，看你有没有出离心；如果想成佛，看

你有没有菩提心。如果在你的相续中还没有真正的出离心，那你不能解脱。学得再好，修得再好，也不能解脱。

“那我现在不行啊，学得不好。”你学得不好，死了以后跟阎罗王、跟狱卒们说这个就行了？“我修得不好，我是刚学的。”说这个能解决问题吗？他们会饶你吗？他们会说：“你修得不好，先不要堕落恶趣，先不要堕落地狱，你先学一学，学好了，然后再来。”这是不可能的事。你是刚学的，又怎么了？学得不好，才要好好学；因为是刚学的，才要认真学，还有什么可说的？如果用这些理由开脱自己，原谅自己，能解决问题吗？你学得不好，多可怜，多愚痴啊！

首先问一问自己，你是不是真的想解脱，真的想成佛？如果你真心实意地想解脱、想成佛，首先你要有出离心。如果没有出离心，你连声闻和缘觉的果位都得不到，你根本解脱不了，根本摆脱不了轮回。你天天念佛，诵经；天天绕佛，烧香，磕头；今天跑这个寺院，明天跑那个寺院，也没有用！

如果没有出离心，无论你修什么法，念什么佛，不管有多精进，都是轮回的因，都逃不出三界轮回。这样的话，我们学这个、修那个也没有用！

怎么样才能解脱、成佛呢？我们应该考虑这些，应该想这些，应该做这些。只是说佛菩萨的境界有多好，只是说极乐世界有多好，没有用。佛菩萨的境界肯定好，他没有烦恼，没有习气，但关键的是我们能不能达到，什么时候才能达到，怎样才能达到这样的境界，这才是至关重要的。

往生到西方极乐世界是我们的愿望，成佛是我们的目标。我们要学、修、做，要努力奋斗才能达到。光说是没有用的，现在很多人都是只会说，但是都没有具备这些条件。

首先观察一下自己的相续，在自己的相续中有没有出离心。出离心是对轮回、对世间法、对这些世间的琐事没有丝毫的贪图、贪念、留恋，真正把轮回、把世间的这一切，看成是火坑、苦海，一刹那也不想待，一刹那也不想留，那个时候才有出离心。

没有出离心就没有菩提心，没有菩提心就不能成佛。无论你学的、修的法有多殊胜，都没有用。哪怕是修金刚萨埵除障法这么好的法、这么殊胜的法，也没有用。因为你没有出离心的基础，没有菩提心的基础，所以不能解脱，不能成佛。

修持金刚萨埵除障法，也需要有条件。如果你的条件不具备，你就不是金刚萨埵除障法的法器。那么你根本就学不了，根本修不成，更得不到它的功德和利益。这个方法再好，对你来说也没有用。

我们现在对轮回的厌患心，对解脱的追求心都不强烈，很多人根本都没有这些。有的人有这些心，但是特别弱。如果强烈的话，不可能不努力，不可能不坚持。我们现在的状态是：学得马马虎虎，修得断断续续；今天念，明天就不念了；后天念，大后天就不念了；早上念，晚上就不念了；晚上念，早上就不念了……

都听了，也都看了，但是实际上什么也没明白，一提问题的时候谁也答不上来。我问的这些都已经说过很

多次了，很多人还不会答，还找借口。“那天我没有看，我没有书。”怎么不看呢？你的书呢？“我那天没有听清楚。”你没听清楚，可以反复听；实在没听清楚，可以问。这就是不负责任，自欺欺人。

欺骗自己，受损失的就是自己。你看，别人都学好了，就你没学好；别人都明白了，就你没明白；别人都知道了，就你不知道，这都是自己的损失啊！

有的人说：“我就是来看看。”认为自己可以不用认真学，找个理由就走了。在 UC 房间里也是，来一下，然后就下去了；在道场里也是，有事了，然后就走了。这都是你自己的损失！你不知道自己的损失有多大！你现在根本不知道好和坏，根本不知道追求有价值的东西，不知道闻法的功德，也不知道这些利益。

如果有一天你真正知道了，真正明白了，那个时候你该多后悔啊！你没有参加就走了，别人没有损失，你自己有损失；对别人没有伤害，对你自己有伤害。

现在有的人一点点也不在乎，想走就走，想来就来，这种人不可能成就，不可能解脱。

我讲的都是佛法，我们谈的都是佛法。很多人不愿意听，有一点点事就不参加了，有一点点事就不来了，这都是不希求佛法，对佛法没有兴趣的表现。

应该有兴趣。我们闻法、修行的时候应该像饥饿的牦牛吃草一样。饥饿的牦牛吃草的时候，抓紧一切时间，前一口还没有吃完，就看着下一口。我们现在闻法就像在狗的面前放青草一样，不愿意吃，也没有想吃的心，所以不可能吃。真的，我们现在很多修行人就是这样，

对佛法没有兴趣。

佛说的：依法不依人。既然讲的都是佛法，你应该恭敬听、认真学、老实修。但现在人都是依人不依法，讲的法无论多好，多殊胜，多圆满，也不爱听。末法时期的众生最严重的一个问题就是愚痴、颠倒。应该是，无论是谁讲的，只要讲的是佛法，就都应该恭敬，应该尊重，应该认认真真、老老实实听。

我们这里很多人（我不是说所有的人，我们这里有很多大德高僧，有很多大成就者，也有很多真正的善男子和善女子，我不是说他们）我们这些凡夫俗子，这些烦恼深重、习气深重的人，每时每刻都在造业，日日夜夜都在造业。

什么叫业障？因贪、嗔、痴所做、所说、所想的一切，都是造恶业。我们都没有证悟空性，都没有证悟真理，都在愚痴的状态中。这样我们所做的一切都是恶业，都是轮回的因缘，我们只能辗转轮回。

还说“我念了那么多年，也磕头了，烧香了，也供养了，布施了，怎么还不好呢？”你能好吗？你只会求福报，不会修福报。福报是修来的，不是求来的。想修福报，要具足布施、持戒、忍辱。三个条件具备了，才能积福，才有福报。你看自己做到了吗？如果没有做到，不可能有福报，不可能积福，相反只能减少原有的。

观察一下自己有没有贪心。如果你有贪心，不会如意，不会发财，不会顺利。如果发财了，财产也不稳定，一定会赔，早晚会赔，也是个压力和痛苦，这是贪心的过患和报应。

现在人都特别愚痴、颠倒，根本不知道什么是真正的快乐与幸福。有时候互相羞辱，有时候互相羡慕，其实根本不了解。

有家的说：没有家多好、多自在、多轻松、多自由啊；想吃就吃，想玩就玩，想念就念，想修就修。没有家的就羡慕有家的：多好啊，有人关心，有人照顾，有人陪着。根本不知道都有烦恼，都有痛苦，都在不同的角度感受不同的痛苦。内心都一样，那么复杂、肮脏，都是邪知、邪见，想的都是不该想的，要的都是不该要的。

富人有富人的烦恼，穷人有穷人的烦恼；在家有在家的烦恼，出家有出家的烦恼。任何人都有烦恼，任何人都有痛苦。放下了才没有事，放下了才没有痛苦。没有放下之前都一样，有什么可羡慕的？

有钱的还羡慕没钱的：“平平淡淡过日子，多轻松、多自在啊！”没有钱的就羡慕有钱的：“开车，住别墅，手下还有很多人，多好啊！”这些想法都错了，都是愚痴、颠倒！

很多人没有钱，没有权力，没有势力，就想得到这些，得不到就痛苦。真正得到了，那个时候才知道：哦，烦恼更大了，压力更大了，痛苦更多了。现在，因为你没有当过财主，没有当过总统，也没有当过那些有势力的大企业家，所以你感觉不到，不知道他们的烦恼与痛苦。

不要这样，任何人都可以快乐，任何人都可以幸福。不管穷富，不管贵贱，都可以达到快乐、幸福。这个方

法就是佛法，佛法就是一种活法，你应该通过这种活法来活着。

不管穷富，有家的、没有家的，有权的、没权的，在山洞里还是在皇宫里，都能获得快乐、幸福，只要他们都学佛，因为只有通过学佛、修行才能轻松自在，才能快乐幸福。

一切都无所谓，有也行，没有也行；既不追求，也不拒绝。来去都是自然，都是应该；没有什么可高兴的，也没有什么可伤心的；都是演戏，缘来缘去，很正常。已经看透了，已经都弄明白了，不会为这些动心，这叫如如不动的心。什么想法、念头、感应都没有，这不叫如如不动的心。

聚散也应该。聚的时候不动心，心里不会格外高兴；散的时候也是，心里不会格外难过。都是有因缘的，因缘具足的时候，肯定有果报，这都是应该、正常的。真正看明白了，不会为这些动心，不可能随这些境转。没有什么可爱的，也没有什么可恨的。恩人也好，仇人也好，恩人不可能永远是恩人，仇人也不可能永远是仇人；没有永远的仇人，也没有永远的恩人，都没有恒常性。

不执着相，不离开相，这才是真正的解脱，才是真正的佛的境界，才是真理。

但好多人都不懂，都执着，既执着好的，也执着坏的；都是按自己的标准做。那个时候，一会儿高兴，一会儿痛苦，患得患失。心一点点也不稳定，时好时坏，像藏地春天的天空一样，说变就变，所以活的累。

你看，我们不知不觉地感觉累，不知不觉的特别苦

恼、痛苦。我们都感觉不轻松，不自在。如果你觉得真自在，真轻松了，恭喜你，你真正解脱了。

有的人不轻松，特别昏沉，自己也特别懊恼。那天我问几个人："内心快乐吗？"他说不快乐，也说不出原因。其实原因就是我刚才说的，我们执着外境，觉得这个好，然后追求；觉得那个不好，然后拒绝。在患得患失的状态中，在患得患失的执着中，活得特别累，特别痛苦——最根本的原因就是我执和我爱。

有我执、我爱，就有自私自利，这是一切痛苦的根源、一切痛苦的来源；有我执、我爱，有自私自利，就活得累，活得痛苦。不可能轻松，不可能自在。所以说，你真正能够为众生活着，一点点也不考虑自己，一点点也不在乎自己，那个时候你才能活得轻松，活得自在。

饶益众生实际上是饶益自己，利益众生实际上是利益自己。所有的功德都是自己的，所积的福德都是自己的，所种的善根都是自己的。你真正能够饶益众生的时候才能饶益自己，你真正能够利益众生的时候才能利益自己。你只饶益自己，你觉得利益自己了，你觉得那么做自己能够活得轻松自在、快乐幸福。不可能，因为你所想的和所做的正好相反。

有些人，尤其是现在这些年轻人，都想过一个自由自在的生活。然后不听说，也不听劝，用吃、喝、玩、乐刺激自己，这样，内心不可能得到快乐与自在。因为他们已经被贪、嗔、痴、慢、疑控制了，所以内心不可能有自由。但是没有办法，就得那么刺激自己，用别的方式他们不会活。我们多有福报啊，获得了人身，闻到

了佛法，还有这么好的机会和缘分，如果还不珍惜，就是最糊涂、最愚痴的人！

所以一定要认认真真地学，老老实实地修。我们能够念修金刚萨埵除障法，是多大的福报啊！但是，一定要记住，要有皈依、发菩提心的基础，然后对上师金刚萨埵佛，对金刚萨埵除障法要有坚定不移的信心。如果你没有信心，不可能得到加持。有信心才有加持，有多大的信心就有多大的加持，有多大的信心就有多大的成就；没有信心什么都得不到。

很多喇荣的法师到汉地弘扬金刚萨埵修法，已经十年多了。汉地很多人也念了，也修了，四十万遍金刚萨埵心咒念完了，甚至是一百万遍金刚萨埵心咒也念完了，十万遍百字明也念完了，但是很多人却没有多大的收获。原因在于你不具备条件。金刚萨埵除障法特别殊胜，但首先要看你是不是这个法的法器，你能不能接受这个法，容纳这个法，消化这个法，这个最重要！

皈依、发菩提心是基础，然后对上师金刚萨埵佛有信心，对金刚萨埵除障法有信心。如果有了，然后你认真的观，认真的念，很快，成就是几天、几个月的事情。如果你的根基再好一些，就是几个小时，甚至是几分钟的事情。特别快，不难，一点点也不难。一讲这些咒语，一讲上师三宝，我们都知道有特别大的功德。但还是感觉不到，得不到，没有证得，就是因为自己还没有变成法器，所以得不到加持。刚才说的，有信心才有加持，信心有多大加持有多大，这个得记住。

有坚定不移的信心才没有疑惑，没有疑惑才有成

就。你对金刚萨埵除障法没有丝毫的怀疑，你真正从心里相信念诵二十一遍百字明能消除当天的业障，念诵一百零八遍百字明能消除一切业障。你对这个道理、对这个法没有丝毫的怀疑，它就能，一定能！

我们的心有怀疑，信心不足，所以得不到加持，所以没有成就。那怎么办呢？培养信心！多听、多看、多思维上师三宝的功德及金刚萨埵除障法的功德，才能把信心修出来。信心生起来了，成就就不难了。这都特别、特别重要！

不要欺骗自己，我现在就害怕大家欺骗自己。凡夫就是这样，总是自欺欺人，欺骗自己。一问，都说，念了，看了，做了！实际上哪个都没有做，做了也没做到位，就是骗自己！不要这样。认真一点，老实一点。不认真，不老实，根本学不了佛！不认真，不老实，根本不是善人，不是善男子、善女人，不是佛法的法器！

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

金刚萨埵除障法（八）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

首先，不管是讲法的人，还是闻法的人，都要观察自己的心，调整好自己的心态;，这样我们在讲法、闻法的过程中，才不会造业，才会有功德。

我们无论做什么善事，首先要发菩提心，这样所做的一切才能成为解脱、成佛的因缘；否则也念了、做了，

但是却白念、白做了。所做的一切，不仅没有成为解脱成佛的因缘，却成为轮回的因缘。这就是颠倒了！这样学佛修行都不如法，所以调整心态特别重要。

讲法和闻法的功德都非常大，但是需要看发心。善与恶、善恶的大小都是随心不随相，不在表面上，不在形式上。因此我们不要追求形式，不做表面上的善事。我们学佛、修行就是为了这颗心。如果学修了，却没有看住这颗心，没有伏住恶念、烦恼、习气，我们学佛、修行就没有多大的意义了。重要的是心，每时每刻都要看住这颗心，管好这颗心，调整好自己的心态。除此之外没有什么可修的、可念的。

有的人根本不懂、不会这些，有的人即使会了也不做。就是烦恼重、习气重，到时候就忘了。我怕大家这样，所以天天提醒你们，也提醒我自己。

我们不能没有菩提心。如果没有发菩提心，就算学了，修了，尽心尽力了，也没有多大意义。因为达不到我们的目的，不能实现我们的愿望。如果没有发菩提心的基础，修任何法门，用任何方式也不能成功。

如果我们修成佛了，就没有前行、后行、正行的分别，每时每刻都在一个状态中，都是修行的过程。

现在我们无论修什么法，念什么佛都一样，都有前行、后行、正行的修法。这三个修法一个也不能缺少，否则修行就不圆满，不完整，我们也不会成佛。即使念一句阿弥陀佛，上一柱香，磕一个头，都要有三个殊胜的摄持。

前行发心殊胜，要发菩提心；后行回向殊胜，要有

回向；中间正行无缘殊胜，要有证悟空性的大智慧的摄持。站在三轮体空的角度，无缘、无执着的来念、来诵、来做，这才是圆满。我们现在修金刚萨埵也是一样，也需要有前行、后行、正行的修法，也要发菩提心。如果没有发菩提心，观修金刚萨埵，念诵百字明，也不能消除业障。

菩提心是大乘一切修法的前提与基础，在这个基础上修才有功德，才能成就。我为什么天天说，天天强调这些？因为这些特别重要。

念诵一百零八遍百字明能消除一切业障，这是金刚萨埵佛的承诺。有的人说："我也念了，不止念了一百零八遍，而是念了十万遍、二十万遍。可是业障没有消啊！"是啊，因为你念的不如理，修的不如法啊！

无论修什么法，第一个条件就是发菩提心。阿弥陀佛给我们提出来的第一个条件，就是发菩提心，做到了你一定能往生。

金刚萨埵佛给我们提出的第一个条件，也是发菩提心。我们做到了之后再念诵一百零八遍百字明，就能消除一切业障，否则金刚萨埵就不成佛。现在金刚萨埵已经成佛了，这个愿已经实现了。但是为什么我们观修了、念诵了，却不能消除业障呢？因为条件还没有具备的话，我们根本不是这个法的法器，所以念也是白念，修也是白修。只有那些发了菩提心的人——那些菩萨，才是修持这些殊胜法的法器。

金刚萨埵佛是一切诸佛的总体，是一切坛城的主尊，观想金刚萨埵佛等于观想一切本尊；百字明是一切

诸佛菩萨的圆满智慧的精华，念诵百字明等于念诵一切咒语。所以我们观修金刚萨埵，念诵百字明，能消除、清净一切业障。

首先，这是金刚萨埵佛曾经发过的愿，是释迦牟尼佛告诉我们的。观修金刚萨埵佛，念修百字明就能消除病障、魔障、烦恼障、所知障、习气障等所有的障碍。你不仅要相信，而且还要有坚定不移的信念！我们一定要明白这个道理啊！要先明理，明理才有深信；不明理就信叫迷信，那样不可能有坚定不移的信心。

有人跟你说了几句佛法的坏话，你就开始怀疑了，就开始灰心了，就开始退步了，这就是因为你不明理。

我们为什么要观想上师金刚萨埵佛？为什么要念诵百字明呢？佛已经说了，我们的本性是清净、圆满的，跟佛没有区别，但是因为我们有业障、烦恼障、所知障、习气障这四种障碍，所以才不能现四种智慧和四种佛身。

我们现在的状态是："他哪是佛，哪有佛的智慧，哪有佛的德性啊？天天造业，天天烦恼。"你认为"他"有业障、烦恼障、所知障、习气障，不承认"他"是佛，实际上是自己有这些障碍。所以我们要通过上师金刚萨埵佛的力量与加持，消除自己的这些障碍，那个时候我们就证得了与佛一样的智慧和德性。

那个时候你看到的每一个众生都是一样的，都有如来智慧德性，本性都是清净的，都是如来佛性。然后我们会通过自己的力量，消除众生的业障；然后我们看一切众生都是佛，看外器世界都是清净刹土，那个时候我

们才圆满了。

我们现在还有分别念：金刚萨埵是佛，我不是佛。修行的第一步要把这个分别念断掉；第二步要把佛和凡夫这个分别念断掉。

我们不是将不清净的东西观为清净，也不是将凡夫观为佛。我们要认识到凡夫本来就是佛，本来就清净。佛和凡夫的分别念没有了，净土、娑婆世界的分别念也没有了，所有的分别念都没有了。那个时候我们才圆满了，才真正进入了正行的状态。真正进入了佛的境界，我们才真正获得了本来就有的这些智慧和德性——佛的智慧和德性。

观想的时候，第一、要有信心；第二、我们需要观想自己是佛，一切众生都是佛。但是我们还没有认识到，所以有佛和凡夫的分别念，有净土和娑婆世界的分别念，有涅槃和轮回的分别念。

我们说一切都是净土，一切众生都是佛，这个道理你要弄明白，搞清楚。现在我们希望到净土，希望自己能成佛，所以我们要观想净土，观想佛。佛无处不在，只是我们看不见；佛无所不能，佛的加持什么时候都有，都可以得到，但是我们现在感觉不到，得不到，所以我们要刻意地念，刻意地修。

观想的时候要观得清楚。刚开始观想金刚萨埵佛在头顶上的时候，要从心里感觉上师金刚萨埵佛真正的、真实地在自己的头顶上。慢慢地，一段时间以后，不用刻意想，就会感觉到上师金刚萨埵佛真的在自己头顶，你真的能看出来了，我们的观想才算成功了。

观想金刚萨埵佛降下甘露的时候，发凉、舒服的感觉就像我们用甘露沐浴似的。排除业障的时候，刚开始感觉身体昏沉不轻松；等业障排出去以后，感觉身体比以前轻松了，摸都摸不到似的，清净，透明，那个时候我们的观想才算成功，这样才有效果。马马虎虎，观的一点也不清楚。有时候想起来了，有时候别的念头又出来了；有时候能观出来，有时候又观不出来，这样都不行。

然后是念诵。我们先将本尊金刚萨埵佛，观想在自己的头顶上，那个时候不是自观，而是他观。然后要念诵百字明，通过念诵百字明，与上师金刚萨埵佛沟通。上师金刚萨埵佛非常慈悲、智慧，肯定会悲悯我们，肯定会赐予我们力量和智慧，这些都将形成甘露降下来。

“嗡”。就是咒的开头，它有善妙、吉祥的意思。

“班匝日萨多萨玛雅，玛呢巴拉雅”。大概的意思是：“主尊金刚萨埵，请您以及您身口意的极深秘密誓言，恒时守护、保佑我们。”

“班匝日萨多迪诺巴，迪叉哲卓美巴瓦”。这十个字大概的意思是：“金刚萨埵佛，请您（的加持和成就）安住于我，并让我与您无二无别。”

“色多友美巴瓦”。我们经常念的是“色多喀友美巴瓦”，那个时候，“喀”和“友”就分开了，分着念了；另一种念法：“色多友美巴瓦”，那个时候，“喀”和“友”没有分开，一起念。这是两种念法。大概的意思是：“请以无漏、大乐的智慧令我满足。您已经有了无漏的大乐的美味，请求赐给我，让我满足，让我享用这个无漏的大乐。”

“色波喀友美巴瓦”。在有的仪轨里念的是“色波友美巴瓦”，“喀友”没有分开。两种念法，一起念的时候就有六个字，分开念的时候就有七个字。大概的意思是：“令我真正证悟光明的智慧。”

“阿呢 ra 多美巴瓦”。有的仪轨里念的是“阿呢多美巴瓦”，那个时候 ra 和多一起念了，我们念的时候分开念了，这是两种念法。分开的时候是“阿呢 ra 多美巴瓦”，七个字，不分开的时候是“阿呢多美巴瓦”，六个字。大概的意思是：“请您慈悲的爱护、怜悯我。”

“萨日瓦色德玛美抓雅匝”，九个字。大概意思是：“请求立即赐予我清净一切罪业，及一切殊胜的成就。”

然后“萨日瓦嘎玛色匝美，则当希央格热”，十三个字，大概的意思是：“让我心地贤善的行持一切事业。”

“吽”字的力量特别大，因为“吽”是金刚萨埵佛的种子咒，也是诸佛五种智慧的本体。

“哈哈哈哈吙”大概的意思是：“令我现前四种灌顶的智慧。”

“巴嘎万，萨日瓦达塔嘎达，班匝日玛美门匝”，十五个字，是“祈请一切出有坏如来，请您身口意的智慧，在方便与大悲无别之中，恒时不要舍弃我。”

“班则日巴瓦”。是“让我的身口意成为佛的身口意而成佛”的意思。

“玛哈萨玛雅萨多阿”，八个字。大概的意思是“恒时不离开没有世间分别的法界，金刚萨埵主尊，请令我成就一切如来，在不生不灭的法界中感受平等美味一体的智慧。”

一百个字的意思大概是这样。这是大概说的，详细地说还很多，八万四千法门都是它的含义，三藏十二部、显密一切经典都包括在一百个字当中，说也说不清。

然后念诵百字明，边念边观想转咒轮，咒轮是一百个字。刚才我们观想，头顶上的金刚萨埵佛的心间有个月轮，月轮不是立着的，而是平放着的，上面有百字明一百个字，都是立着的，中间是“吽”字，一百个字围绕着“吽”字，念诵时它们按顺时针旋转。百字明大概有一百个字，按照我们习惯的念法有一百零三个字，另一种念法是一百个字。

一百个字按顺时针围绕着“吽”字转的同时降下甘露，加持消除自己的业障，使自己的业障能够得以清净。这个时候上师金刚萨埵佛微笑着对自己说：“善男子或者善女子，你的业障都已经清净了！”说完金刚萨埵佛化成光融入自己的体内，自己在瞬间也变成了金刚萨埵佛。

自观为佛的时候要具足三个条件。

第一、明知。观上师金刚萨埵佛融入自己的体内，自己变成金刚萨埵佛。自观为金刚萨埵佛的时候，一定要观得明了、清楚。

第二、净知。净是清净的净。自己观为佛了，已经清净了。其实不是强行让你将不清净的东西观为清净，让你将自己观为佛，而是你本来就是佛，本来就清净，你也认识到了这个道理。

第三、稳固。稳就是观想金刚萨埵佛融入自己的体内，那个时候从心里想自己与金刚萨埵佛无二无别，对

这个道理有一颗坚定、稳固的信心。这三点一定要具足。

这些都特别重要。慢慢来，刚开始的时候有点难，因为你从来没有观过，根本没有看到过金刚萨埵佛像、咒轮、咒语等。你要先看佛像和书，书里有这些。不可能一下子就能观出来，一步、一步地观，慢慢就能观出来了！

实在观不出来，坐不住；或者是不想观，不想看的时候，没有事，可以做些别的。诵经，念佛都行；烧香，磕头也行。也可以散散心，然后再观，只要不长期间断观修就行。

我们的修行有观修和静修，在这里讲的大部分都是观修，不是静修。只要坚持这么修学，一定能成就，否则不可能。

关键是你用没用心，用不用功？真正用心，用功了，我们很快就会成就，就会成佛。这是佛和上师们说的，一点点也不会骗我们，绝对不会有错的。

但是大家真没有用功，真没有用心啊！如果你特别用心想的话，自然就能想起来、观出来。我们现在观想金刚萨埵那么费劲，特意想、特意观还观不出来，这就说明了你信心不足——你没有坚定求法的信心，你对佛、对这个法没有太大的兴趣！

如果是你特别喜欢、特别爱的人，你自然而然就能想到，自然而然就能观出来，连晚上做梦的时候都是他的形象。你对佛、对上师三宝有过这样的情形吗？在你的梦中有上师三宝，有金刚萨埵佛吗？如果这些都没有做到，还说“我怎么还不好呢？……”你能好吗？根本

没有用心，没有用功，怎么能好呢？！

为了生活，我们付出了很多。为了修行，我们付出过什么呢？什么也没有付出过！还说自己什么都不好，能好吗？

如果你真用心，用功了，学佛不难，成佛不难，一点点也不难。如果不用心，不用功，不管学什么，修什么，都一样，你不可能解脱，也不可能成佛。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满,扎西德勒！

金刚萨埵除障法（九）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天，我们要学习的内容也是金刚萨埵除障法，它是消业最好的方法。作为为度化一切父母众生脱离轮回苦海而想获得解脱成就的大乘佛子，现在摆在我们面前最重要的事情就是消业。

我们都特别想解脱、想成佛，但是为什么修学起来总是困难重重呢？这是因为末法时期的众生业障深重、福慧浅薄。所以无论你是修净土法门、禅宗法门，还是修密宗法门，都需要消业。因为有业障就不能成就，有业障就不能解脱，所以消除业障特别重要。

尽管佛说了，念哪个佛、修哪个法都是消业的方法，但是每尊佛的愿力不一样。金刚萨埵佛在因地时发的愿是：无论是谁祈祷我，我都会帮助他消除业障，否则绝不成佛！现在金刚萨埵已经成佛了，说明他的心愿已经

达成了。所以我们念修金刚萨埵佛，一定能快速地清净、消除一切罪业和种种垢染。

现在是末法时期，末法时期的众生业障特别深重，尤其需要快速消除业障。金刚萨埵佛与末法时期的众生有着特殊的缘分，他救度众生的愿力在这个时期显得更强，所以修学金刚萨埵除障法特别殊胜。

因为有的人从来没有接触过这类修法，没有观想过，所以刚开始学修的时候肯定有些难。但这都不是问题，过几天、过几个月就好了。观金刚萨埵佛，观咒轮旋转、降下甘露、排除业障，都要一步、一步地慢慢来。

接下来要将自己观为金刚萨埵佛。这时，自己所有的业障都清净了，上师金刚萨埵佛也认可了，然后上师金刚萨埵佛融入自己的体内，自己也变成了金刚萨埵佛。这个时候是自观，把自己观成金刚萨埵佛。

自观的时候要具足三个要义、三个条件：所用的法器、所穿的衣服、所带的装饰品都要观得清清楚楚。

第一、明知。要观得清楚、明了。

第二、净知。把自己观想为金刚萨埵佛，不是要把不清净的物质观想为清净，而是要认识、明白诸法本来就是清净的，自己本来就是清净的，自己本来就是一尊佛这个道理。

第三、稳。自己和金刚萨埵佛是无二无别的，对此应有坚定不移的信心。刚才是金刚萨埵佛融入自己的体内，自己变成了金刚萨埵佛，此时自己跟金刚萨埵佛没有区别，是一体的，是无二无别的。其实本来就没有这个区别，区别是我们自己的心分别出来的。对这个道理

我们一定要有稳固、坚定不移的信心，这个特别重要。

密宗的一些仪轨里，将自己观为瑜伽母、观音菩萨、文殊菩萨、马头明王，观为其它的本尊、大威德等，都要求：第一、要观得清楚；第二、自己本来清净，是把本来清净的东西观为清净；第三、每尊佛和自己的本性是无二无别的。

然后，观想在自己的心间有一个圆圆的月轮，在月轮上面有六个字：中间是蓝色的“吽”字，前面是白色的“嗡”字，右边是黄色的“班匝”，后边是红色的“萨”字，左边是绿色的“埵”字。也可以说是五个字，其实金刚萨埵心咒“嗡班匝日萨埵吽”一共是六个字，但是这里“班匝”是在一起的，这么说就有五个字了。然后，念金刚萨埵心咒“嗡班匝日萨埵吽”，这时观想其它几个字顺时针围绕中间这个“吽”字旋转，边旋转边发出白、黄、红、绿、蓝五色光，并作二利：一是上供；二是下施。

第一、五色光从心间五个字里发出，也可以说是从六个字里发出来的。上供的时候光是往上照，光环里出现很多天女，天女手里拿着吉祥八宝、轮王七宝等许多不可思议的供品，供养给十方三世一切诸佛菩萨。此时诸佛菩萨都非常高兴，他们的加持、慈悲和智慧也化为光，融入自己的体内，自己也得到了十方三世一切诸佛同样的成就。

第二、下施的时候光往下照，彻照三界六道一切众生，消除了一切众生的业障。那时整个外器世界都变成了东方现喜刹土，所有的内情众生都变成白、黄、红、

绿、蓝五种颜色的金刚萨埵佛，口里都念着金刚萨埵心咒“嗡班匝日萨埵吽”。此时，所有的一切都清净圆满了：没有轮回，也没有娑婆世界，都是清净刹土；所有的众生都是金刚萨埵佛；所有的声音、语言都是金刚萨埵心咒；所有的思想、概念都是金刚萨埵佛圆满的智慧。

这时一切的境界都是平等、清净、圆满的。但是，我们对这种境界也不能有执着心，最后这些境界都融入空中。这是什么意思？也就是说这些境界、景象都是性空的，轮回、涅槃，也是性空的，都没有实相，都不是真相。因此，我们对轮回不能有执着心，对涅槃也不能有执着心；对众生不能有执着心，对佛也不能有执着心，所有的执着都要放下。

最后，整个外器世界——清净刹土都融入到五种颜色的金刚萨埵佛中，所有的金刚萨埵佛都融入自己的体内。自己融入白色的“嗡”字，“嗡”字化为光融入“班匝”，“班匝”融入“萨”，“萨”融入“埵”，“埵”融入“吽”字的“雅布杰”，“雅布杰”融入“小阿”，“小阿”字融入“哈”，“哈”融入日月明点，日月明点融入“那达”，“那达”融入空中。就那么一滑似的，瞬间就没有了，都融化了，都融入空中，融入整个法界之中了。

所有的妄念、执着都没有了，这时再静静地坐一会儿，什么都不想也行。如果你有中观、大圆满的见解，在那个境界当中坐的时间越长越好。如果没有的话，就在什么也不想的状态中静静坐一会儿就行，念头起来的时候，又开始观想。

我们主要讲观修，最后有一段静修。如果观累了，

可以静坐一会儿；念头起来的时候再观；又累了，就再静坐一会儿；念头再起来的时候，再观。观修和静修轮流来，这么修最好。

如果观时间长了，观不出来还觉得累，有反感，有这样的现象了，可以休息，静静地坐一会儿。

慢慢观，慢慢想，过几天、过几个月就能观出来了。关键在于你是否用心，是否用功。如果你用心、用功了，不可能观不出来，修不成；如果不用心，不用功，肯定学不会，修不成。学佛、修行最基本的条件就是认真、老实，做到了认真、老实就没问题了。

慢慢学，慢慢修，多简单啊！别的坛城里有那么多本尊，我们就更观不出来，更不行了。这里的金刚萨埵佛，是三世一切诸佛的总体，能代表一切，能代表所有的本尊，代表所有的坛城；金刚萨埵佛是所有坛城的主持，观修金刚萨埵佛等于观修一切坛城、一切本尊。这个特别重要！

只有通过这种方法才能快速地消除业障。通过其他的方法消业也行，但是慢，有的法也不是随便修的。金刚萨埵除障法，谁都可以学，谁都可以修，跟其它的法不一样。

如果对金刚萨埵除障法有信心，它的功德非常大。每天如理如法地念诵二十一遍金刚萨埵百字明，就能消除当天的业障，也可以说能够控制一切业障。否则，我们所造的恶业就会不间断地增长。每天如理如法地念诵一百零八遍百字明能消除往昔所造的一切业障、所犯的一切罪业，这是上师金刚萨埵佛说的。观想、诵咒的时

候，一定要诚心诚意，一心一意，这特别重要。

现在还有很多人不珍惜金刚萨埵除障法，学修不精进。这是多么好的因缘，多么好的机会，多大的福报啊！如果不抓住这个机会，真是对不起自己，对不起上师三宝，对不起父母众生。如果你错过了这么好的机缘，将来有一天，你肯定会后悔的，但是那时候已经来不及了，一切都晚了。所以，我们应该精进，应该好好观想，好好念诵。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒!

金刚萨埵除障法（十）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习的主要内容，也是金刚萨埵除障法。今天是学习这个内容的第十天，也是最后一天。我们在这么多天里讲的，都是金刚萨埵除障法，现在大家都应该学会、明白了这个法，以后一定要好好修。

我们有这么好的缘分，这么大的福报，真是非常难得。这是生生世世积累的福报、种下的善根。不是谁都能遇到，谁都能得到，谁都有这么好的机会的。所以我们一定要珍惜。很多人根本遇不到这个机会。这都是他们的因缘、福报不具足。

现在很多人天天坚持闻法，非常好；可是也有很多人没有闻法，也没有认真打坐。我说过：“听一遍、二遍根本理解不了什么，你要反复听，反复看，反复观，

反复想，才能明白，才能悟到。”现在很多人都说：“我也明白了，但是到时候还是做不到。”这就说明你不一定是真正明白，因为你没有修、没有炼，遇到事情的时候你肯定做不到。没有修炼，不可能达到想要的境界；没有修炼，不可能得到这些东西。这都是佛菩萨的境界、佛菩萨的智慧。因果不虚里讲的很清楚，我们应该想开、想通啊！如果我们真正相信因果了，就不敢再造这些业了！

我们在生活中，家里、工作上总有事，我们天天为这些烦恼、痛苦。如果你不愿意这样，你完全可以改变，这些问题都能解决，你应该去解决！那些证悟空性的观点都是比较高深的，你不一定能明白，不一定都能做到。但是对三世因果，佛讲得很清楚，我们也明白，但还是不相信！我们生病了，有烦恼、痛苦了，就到处找、问、查。其实，没有什么可烦恼、痛苦的，没有什么可查、可问的。因为佛陀都已经告诉你了，这些烦恼、痛苦都是自找的。

身体不好，生病了，是因为你曾经杀害过众生的生命。你得相信因果，这都是自己的因果，是自己曾经造业的果报。有些人也承认：“这是我的因果，我肯定曾经杀过很多生。行！我承受。”你只是承受因果、承担因果也不行，最重要的是要改变因果啊！

改变因果有办法。首先要忏悔，对往昔所造的恶业生起强烈的后悔之心；下决心、做决定，以后再也不杀生；然后多放生，就能解决问题，身体就会好。但现在很多人有病的时候，根本想不起来这些。觉得是缺营养，

然后又开始杀生，吃这个命，吃那个命，造业。这样你的身体肯定会越来越不好，病肯定会越来越重、越来越多。你上医院吃这个药，吃那个药；打这个针，打那个针，只是暂时对付一下。但还是不能根治，有一天病肯定还会犯，生生世世都会犯。因为你的所作所为都不是祛病的方法，根本没有祛病，而是积病的方法。

祛病的方法就是刚才所说的忏悔，而且以后要不杀生，要下决心、做决定，以后纵遇命难再也不杀生；多放生，下决心尽心尽力地爱护众生的生命。这才是断恶行善，这样病会自然而然地好。这也是从根本上好，以后病再也不会犯，你再也不可能有这个病苦。但是人们都不这样做，一有病就开始担心，“哎哟，我这里不舒服，是不是有病了？”就跑到医院里查，医院里查不出来又到寺院里问师父，师父也没查出来；就到道场找别人查，谁也没查出来；之后就找那些仙家让他们看。最后哪里也没有看好，病却越来越厉害，最后不能医治了。

遇到事情的时候，我们就按照佛的要求去做就行了。但是我们一遇到事情的时候，就手忙脚乱的，既想不起来因果，也做不到这些。不要这样，这样解决不了问题。

现在很多夫妻不和，天天吵、闹，离也离不了，过也过不下去，特别烦恼、痛苦。你看不起他，他看不起你；你不理他，他也不理你；一会儿争这个，一会儿争那个；他不服我，我也不服他，然后互相犟。佛说了，这些都是你的因果，你肯定曾经邪淫过。“上师，我该怎么办？”不用问我，佛已经告诉你了，我说的这些也

是佛说的。你得忏悔，断恶行善，然后要受持居士五戒、菩萨戒、密乘三昧耶戒，好好忏悔自己往昔所做的邪淫罪业，发誓、发愿以后再也不邪淫了，这样一定会扭转现状。

我们在生活中，无论做什么事都不顺利、不如意，这也是你的因果。因为你以前肯定有过很多贪心，现在贪心还很重。有贪心就不会如意，就不会顺利；即使如意、顺利也是暂时的，不可能恒有，过几天、过几个月就会变。吝啬心强，会让你没有财运。你要发誓、发愿：从此以后不贪心。你降伏了这颗悭吝心，以后一定会顺利。这都是因果，佛已经告诉我们，已经教给我们这些方法了。我们一定要相信。如果你不愿意感受痛苦，就要断恶；如果你想快乐、幸福，就要行善。

但到现在我们还没有断恶行善，心里却还老有想不开、想不通的地方。没有什么想不开、想不通的。人的一生就是一瞬间，是那么短暂、无常。什么时候死？是一会儿死，明天死，过几天死……谁也不知道。现在好好的，也许一会儿就死了；今天好好的，也许明天就死了。我们身边也有这样的人，他自己没想到，我们也没想到，突然就死了。这都是无常啊！所以，我们不能执着这些。好好地活着！活一天，轻松一天；活一天，自在一天。否则多累啊！这个累不是别人给的，是你自己找的。

该死的时候肯定会死，那就死！如果活在快乐当中，活多少年都行；活的时候好好活，死了也不后悔。但是有些人活的特别累，死的时候什么也带不走，什么都没有了，然后特别后悔，特别痛苦，但是已经晚了！

真的，好好地活着。不是有权、有势、有钱就能快乐、幸福！我说过，穷富都一样。如果有修行的话，都一样快乐，一样幸福；如果没有修行的话，都一样痛苦，一样烦恼。关键是修行，我们要修，要做！光知道、光明白没有什么用！我们的百日共修，是多么难得的机会啊！不可能还有其他更好的法，不可能还有其他更好的修行机会了！

如果不相信，就到别的地方看看，不可能得到任何东西。现在很多汉族人都跑到藏地来，说自己得到了这个灌顶、那个窍诀，实际上什么也没得到。因为灌顶有灌顶的条件，如果根本不知道什么是灌顶，是不可能得到这些东西的。灌顶的作用是让你相续成熟，在你的相续中真正有了出离心，有了慈悲心，有了菩提心，对上师三宝有了具足的信心，那个时候你才得到灌顶了。否则，你还是没有得到灌顶。

上师时时刻刻都给你灌顶，给你窍诀，关键的是你能不能得到，这是最重要的。

什么叫窍诀？大圆满里讲的：你真正证悟了空性，证悟了自己的本性，真正能够认识到了当初的状态，真正能够把心安住在当初的状态，这才是真正的窍诀；否则，你还没有得到窍诀。

真正的上师无处不在，无所不能，无所不知，时时刻刻都可以给你灌顶，时时刻刻都可以给你窍诀。关键的是你能不能认识到，能不能接受，能不能容纳，能不能消化！

现在很多学佛人都是东跑西颠的。今天到这个法王

那灌顶；明天到那个活佛那灌顶。这都没有用！虽然你表面上接受了那么多法，接受了那么多灌顶，接受了那么多窍诀，但实际上你却什么也没有得到。

接受灌顶了，进入密乘了，你要护持密乘戒。密乘里讲的成千上万的戒律，最起码的有十四条根本戒，如果你连这也没做到，那最后的结果，只有一个地方可去——金刚地狱。金刚地狱比无间地狱还厉害，是专门给那些想在上师三宝那里占便宜的人准备的。你老接受灌顶，接受以后还不好好学，不好好修，不好好护持戒律。金刚地狱，就是给你这样的人准备的。

真正进入密乘，接受灌顶了，就像钻进竹筒里的蛇一样，就两个地方可去：上去，成佛；下去，金刚地狱。除此之外，没有别的出路！你今天受这个灌顶，明天受那个灌顶，说自己已经受了密宗的一百多个、一千多个灌顶，最后连灌顶的名字都说不出来，都不知道。你就是没事找事，拿佛法来玩命！没有必要那么做！

末法时期的众生就是这样。学佛、修行应该依法不依人，但是大家都颠倒了，都是依人不依法。也不看他讲的是什么法；也不管他讲的法、传的法是否殊胜，有没有窍诀，只看人。到处东跑西颠，今天跑这儿，明天跑那儿；最后，什么也没有得到，结果只能堕落。不要这样！我为什么搞百日共修？我怕大家不明白佛法，不懂佛理，还学佛，修行，这样肯定会造很多恶业。我现在讲的这些基础的修法都特别重要。

如果我们真正有出离心、菩提心以后，证悟空性、证悟大圆满法的境界不难，一点点也不难了。如果我们

在相续中没有出离心，没有菩提心，不可能证悟空性。你自己觉得已经证悟了空性，但那绝不可能是正知正见。有出离心、菩提心的基础，才能证悟空性，才能证悟大圆满的境界，才能得到灌顶，得到窍诀。

所以，灌顶和窍诀都不着急，先把这些基础的修法修好，这些基础的条件都具足了，然后再学，再修，就很容易，很简单了。灌顶就是几分钟的事——大圆满法一个是立顿法，一个是顿超法——就是一瞬间的事。顿时超出三界轮回，立即断掉一切妄念执着，用不着那么多麻烦，用不着那么长时间，关键是你有没有这些基础的修法。如果没有这些基础的修法，不管你怎么努力，上师天天给你灌顶，天天给你窍诀，也没有用！因为你不是这些法的法器，你接收不到。所以一定要从基础开始，好好学，好好修。

“轮回太苦了，做人太苦了，我要往生。” 如果没有四外加行的修法，你对轮回，对世间法，还那么留恋，这都不是真正的出离心。你只是说说，偶尔想想而已。偶尔谁都会这么想，尤其是遇到艰难困苦了，谁都有厌患心、出离心，但是平时就没有了，这不是真正的出离心。出离心是不管好的时候、坏的时候，不管是痛苦的时候、快乐的时候，不管是对家人，还是对亲戚，不管是对自己的生活、家庭，还是事业等等，都没有丝毫的贪着、留恋与贪图，这才是真正的出离心！

遇到困难的时候，遇到麻烦的时候，谁都有厌患心，这叫放弃，不叫放下；这不是出离心，是逃避心！如果没有人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚

这四种厌患心的修法，不可能有出离心。只有通过四外加行的修法，才能产生出离心；只有通过四无量心的修法，才有菩提心。出离心、菩提心不可能是无缘无故产生的，不是想发就发出来的，是需要通过正确的方法才能生起的。这都特别重要，不要轻易地舍弃这个机会，一定要抓住。别小看这些！这都是最殊胜、最重要的修法。

正行不难，难在修加行。真正修出离心、菩提心这些加行都特别难。修正行的时候没有什么可难的，因为地基已经打好了，盖楼就快了。现在为什么很多人修很多年了，没有任何变化，没有任何进步，没有任何成就？原因在于没有基础的修法，就直接抓那些高深的法，直接修正行了。很多人，包括学密宗、学净土、学禅宗的都是！没有打地基，就直接学这些正行的修法，就像空中盖楼；就像不会站，还想跑，这些都是不可能的。

大家学佛一点点也不用心！闻法的时候，东看西看的。没有什么可看的！闻法时，心不能往外散乱，一定要专注，不能一有声音心就跑了！重要的是心，一切工夫都要下在心地上。

金刚萨埵除障法非常殊胜，通过这种方法，我们才能快速地消除业障，达到我们的目的，实现我们的愿望。所以我们都要珍惜这个缘分，珍惜这个福报，不要浪费，一定好好修。

今天就讲到这里！祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

让我们把讲法、闻法所得到的功德和成就，都回向给法界一切众生，愿一切众生都能早日进入佛门，修持

佛法，能够证得无上大圆满境界！

此福已得一切智，摧伏一切过患敌，
生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情。
以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！
达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！

金刚萨埵除障法（一）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习的内容是金刚萨埵除障法。我们要证悟、开悟，要证得圆满智慧，就要消除业障，遣除罪障。我们为了解脱而皈依佛门，我们发誓、发愿要为众生修持成佛，但是如果这些业障没有消尽，罪障没有遣除，就无法生起证悟空性的智慧，无法开悟、证悟。虽然我们的相续中有出离心，有菩提心，但是没有证悟空性的智慧，也不能解脱，不能成佛。

我经常跟大家讲，要解脱、成佛，就要过三个关：第一个，在自己的相续中建立出离心；第二个，要发菩提心；第三个，要有证悟空性的智慧。学法、修行也是，无论念佛求往生，打坐参禅，还是持咒修本尊，都要有出离心、菩提心、证悟空性的智慧。如果不具备这三个条件，不能成就。

念佛有念佛的方法，否则，即使念了也不能往生。念佛的方法就是有出离心、菩提心，有证悟空性的智慧，在这个基础上念佛才能成就。如果没有出离心，连声闻和缘觉的果位都得不到。我们以前也讲过，如果没有出离心，修任何法都属于是世间法，只能得到一些人天的福报，不能解脱；如果有出离心，但是没有菩提心，不能往生。有了菩提心再念佛，才可以往生。念佛的时候也要有智慧：看破、放下、清净、平

等、自在、随缘念佛。如果没有开悟、证悟，没有智慧，谁也做不到。

打坐修禅也是。如果没有出离心、菩提心，没有明心见性，打坐修禅，入定、出定，就像玩游戏一样，没有任何意义，不仅不能成就，反而还会造业。

持咒修本尊更是这样。五种圆满是基础，两个次第是方法。有五种圆满的基础，通过两个次第念咒、修本尊才能成就。没有出离心，没有菩提心，没有证悟空性的智慧，无法能够成就本尊。所以我们要学修加行，通过四外加行的学修，我们有了出离心；然后通过皈依、发心，我们有了菩提心；我们还需要智慧，要开悟、证悟，要明心见性，要看破、放下，就要消除业障。

我们这些凡夫非常愚痴、颠倒。从自性清净的角度来讲，我们都是佛。佛具有的功德，凡夫也有，佛和凡夫没有丝毫差别。释迦牟尼佛曾经也讲过："奇哉，奇哉！一切众生皆具如来智慧德相，只因妄想执着不能证得。"众生都有如来智慧德相，从本性的角度来讲都是佛，没有成与不成的区别，但是我们没有证得。佛有两种：一个是自性清净的佛；一个是断证圆满的佛。要成佛，就是要成断证圆满的佛。

我们现在是自性清净的佛，还不是断证圆满的佛，还没有成佛。什么原因呢？就是愚痴、颠倒，心一直在打妄想，执着一切，执着这些法。于是，本具的光明，本来具有的这些无漏的功德、福德都被遮蔽了，对我们来说都不具足了，多可惜啊！但是这都是自找的，谁也没有让我们迷失，是我们自己迷失了。是自己愚痴、颠

倒，自寻烦恼，妄想，执着。是我们自己让这些本具的功德都不能启发，不能起作用。

我们的自性本具光明、无漏、圆满、清净，就像晴朗的天空，任何时候都不会被污染。但是我们的妄想执着、愚痴颠倒、业障烦恼就像乌云，把晴朗的天空遮蔽了，使它无法显现。我们通过忏悔，可以把这些罪障都铲除，将这些乌云驱散，这些自然光明，本具的、无漏的功德、福德就会自然显现。

什么叫迷失、遮蔽？就是无始劫以来到现在，我们根本没有认识到自己，没有找到自己。我们所认为的我，根本不是真我，是虚假、如幻如梦，根本不存在的。真我是永恒的、不变的，但是我们还没有找到真我，所以说我们是愚痴的。佛和凡夫的区别是：凡夫是迷而不觉；佛是觉而不迷。佛认识到了自己，所以不迷茫。凡夫没有认识到自己，所以非常迷茫，到处寻找快乐与幸福，却始终得不到，就像个流浪的孩子一样，到处寻找父母，却找不到，被折磨得不得了。

其实这些功德、福德、智慧本来具足，但是我们没有找到。为了寻找这些，我们一直在奔波，但始终达不到目的，实现不了自己的愿望。时刻都在失望、绝望当中感受痛苦，烦恼得不得了。现在我们就是要遣除这些障碍，铲除这些罪障。我们这些功德、福德、智慧、快乐、幸福、喜悦都是本具的，无漏的，永恒的，不变的。我们不要特意去修这些，只要把所有的罪障都忏净了，这些真正的快乐与幸福，自然就显现了。所以现在什么都不重要，重要的是想尽办法消除业障，铲除罪障！

我经常跟大家讲，佛法是一种活法，我们用佛法这个活法来活着，才能轻松自在，才能得到快乐、幸福；否则，永远得不到真正的快乐与幸福，不会有轻松、自在的时候。所以，把佛法和生活结合起来，把修行和生活结合起来，每时每刻都用佛法来提醒自己，衡量自己，纠正自己，这样才能改变自己，才能轻松自在，一切才会吉祥圆满。

但是很多人不懂，把佛法当作神话，把佛法和生活分开。生活就是生活，修行就是修行。有些人还没有接触到佛法；有些人虽然接触了佛法，但是不会学，也不会修；有些人虽然也学修，但是一直盲修瞎炼，生活、工作与佛法根本结合不起来，一点点也不实际去做。这样，学了很多年，修了很多年，一点点的进步与变化都没有。

我经常跟大家讲，佛法才能拯救我们，佛法才能改变人生，佛法才能改变一切。我们一定要学修佛法，最后一定能得到解脱，一定能成就。

我们都想精进，都想学修，但是根本精进不起来，总是懒惰懈怠，被烦恼习气控制。想念，念不下去；想坐，坐不住。天天忙忙碌碌，却不知道忙些什么。天天虚度光阴，荒废人身。白天都在瞎忙；一到晚上，连几十分钟都坐不住，困得不得了，修行与睡觉相比，还是睡觉优先，打呼一觉睡到天亮。一天根本没有学佛修行的时间，懈怠懒惰，得过且过，把学法修行的大事放在一边，为了这些世间的琐事整天奔波、奔忙，学佛修行一拖再拖，永远精进不起来。这是什么原因？就是有业障！我们的业障深重，烦恼深重，习气

深重，它们不让我们精进，不让我们学佛修行，而让我们虚度光阴。

无始劫以来到现在，我们造下了无数的恶业！前几天讲轮回过患、因果不虚的时候，大家都应该明白了：我们现在所经历的、所感受的一切，都离不开业力，都是因业力所现，因业力所感。无始劫以来到现在，我们被业力牵引，流转轮回，感受过无边无际的痛苦。现在我们仔细观察自己的相续，在自己的相续中还有很多的恶业。我们不说无始劫以来所造的恶业，仅仅在今生今世，我们就造过数不清的恶业。现在，在我们的相续中，已经有了下地狱、堕落恶趣的因缘，幸亏还没有成熟。现在是关键的时候，我们要把它们都消掉。如果我们没有把握住现在，错过了机会，一旦死亡突然来临，我们一下子就会堕落恶趣，下地狱，去感受极大难忍的痛苦，就永远没有解脱的机会了。多可怕啊！

你得仔细观察自己的相续，在自己的相续中有没有这些因缘？如果有了，别再等待，要统统忏悔！我们在前面已经学习过，寿命是无常的，死期是不定的，我们时时刻刻都有死亡的可能！而你对此却一点点准备也没有，根本没有打算今天会死！这样将来有一天，你一定会后悔的！

这些业障阻碍我们解脱成佛，让我们迷而不觉、虚度光阴、懈怠懒惰。在这些业障、罪障面前，我们不能再软弱，一定要反抗，要跟它们作战，要对治、降伏它们。

八万四千法门都是消除业障的方法，但是其中最殊

胜的方法，就是金刚萨埵除障法，我们通过金刚萨埵除障法，才能快速地铲除这些罪障。我讲过，不管是修净宗，修禅宗，还是修密宗，都要消业，要铲除罪障，否则不能解脱，无法能够证悟、成就。我希望大家都能学修金刚萨埵除障法。

罪障是所有障碍的总名。罪障可以分为业障、烦恼障、所知障、习气障。

第一、业障。业障就是我们所做的这些恶业——十不善业:杀生、偷盗、邪淫、妄语、恶语、绮语、离间语、贪心、害心、邪见十种恶业和五无间罪。我们经常犯戒，犯居士五戒、菩萨戒、密乘戒，这些都属于业障。我们要仔细观察自己，看看自己有没有这些业障。我看了，很多人都有这些业障。

业障主要障碍我们投生上三道，会让我们连人天福报都得不到。如果我们把握不住自己，没有用正知、正见来护持身、口、意三门，身、口、意三门时刻都会造业。一般身三种不善业不容易犯，但是口四种不善业随时随地都会犯，还有贪心、害心、邪见等意的恶业也很容易犯。我们的每一个起心动念，如果没有用正知、正见护持的话，每时每刻都会犯居士五戒、菩萨戒、十八条根本戒、密乘十四条根本戒，还有其他很多支分戒等。我们的业障犹如大海，但比大海还深；我们的业障犹如大山，但比大山还高。如果不将这些业障消尽，将来它们就会牵引我们进入三恶趣，让我们感受三恶趣的痛苦。

第二个是烦恼障。烦恼有八万四千种，但总结起来

就是贪、嗔、痴、慢、疑五毒。其中最可怕的是贪、嗔、痴三毒，它主要障碍我们解脱。有烦恼障，我们就无法脱离轮回，超出三界，会使我们永远沉迷在轮回中，感受不尽的痛苦，连声闻、缘觉的果位都得不到。我们在前面讲过，六道轮回中有什么痛苦，烦恼障就会让我们感受这些痛苦。

第三个是所知障。所知障也有很多种，主要是执着三轮造成的。我们做任何事情都离不开三轮，比如说吃饭，自己是一个轮，所吃的饭是一个轮，吃饭的过程又是一个轮，这就是三轮。又比如我们做布施，布施者自己，所布施的东西以及布施的过程，做布施的对境，这是三轮。我们把三轮都执为实有、真有，不知道都是空性，都是如幻如梦的。执着诸法为真有、实有，这就是所知障。

我们有两种我执——人我执和法我执。人我执是烦恼障的根本，法我执是所知障的根本。

第四个是习气障。习气障是非常微小的所知障。就像把蒜放在碾蒜的臼里，然后把蒜倒出来，里面还有蒜味儿一样。虽然没有粗大的烦恼障和所知障，但是还有一点点习气，也可以说是特别微不足道的所知障，成为习气障。

所知障和习气障，主要障碍断证圆满，障碍成佛。我们要断除这些，就要开悟、证悟。要开悟、证悟，首先就要消业。断烦恼障、习气障，主要是要证悟人无我和法无我。断除了人我执和法我执这两个我执，烦恼障和习气障自然而然就会消灭。业障主要障碍人天福报。

罗汉，声闻或者缘觉，都断除了烦恼障，但是还没有断除所知障和习气障；一地菩萨断除了大部分烦恼障和所知障，但是没有彻底断除烦恼障和所知障；八地菩萨彻底断掉了烦恼障，还没有彻底断掉所知障；到了十地菩萨的时候，所知障彻底断掉了，但是还有习气障。最后，通过金刚禅定，断除微小的习气障，同时也成佛了。这是最后要断的习气障。

要铲除这些障碍，首先要学修金刚萨埵除障法。我们的业障消了，智慧自然而然就会生起。本具的光明、本来具有的智慧、无漏的功德，都会立刻显现。显现了，我们就有智慧了；有智慧了，这些罪障统统都能铲除了。

为什么说金刚萨埵除障法是忏悔之王呢？因为所有忏悔的方法当中，这是最有效、最快速、最殊胜、最便捷的方法。金刚萨埵佛在因地曾经发过愿："将来仅仅念诵我的名号，就能铲除一切业障。如果这个愿不实现，我就不成佛。"现在他成佛了，这个愿已经实现了。因此现在我们可以通过念诵金刚萨埵佛的名号，来铲除一切罪障。

普贤王如来也曾经授记过，末法时期的众生，与金刚萨埵佛最有缘分，只有金刚萨埵佛才能救度；末法时期的众生业障深重，通过金刚萨埵佛才能铲除。我们的根本上师法王如意宝也曾经授记过，末法时期的众生，尤其是汉地的众生，与金刚萨埵佛有格外的缘分，谁能够学修金刚萨埵除障法，谁能得到救度。现在在汉地确实是，金刚萨埵除障法被弘扬、发展得非常广大。

我们学修金刚萨埵除障法，从心里忆念、恭敬、祈

祷金刚萨埵佛，等于忆念、恭敬、祈祷三世一切诸佛。因为金刚萨埵佛是三世一切诸佛的总体、一切坛城的主尊。修金刚萨埵佛，等于修一切佛；念金刚萨埵佛，等于念一切佛。金刚萨埵心咒、百字明，是咒中之王，是一切咒语的精髓。念金刚萨埵心咒以及百字明，等于念一切咒语，非常的殊胜。

我们现在修金刚萨埵除障法，念金刚萨埵佛，修金刚萨埵佛，就是念本尊，修本尊；也是念上师，修上师。这里包括了本尊的修法、上师的修法，都非常殊胜。所以我们一定都要高度重视，如理如法地学修金刚萨埵除障法，这个非常重要。

学佛、修行不能盲修瞎炼，一定要如理如法。学佛、修行不能离开忏悔，学佛修行的过程就是忏悔的过程。简单地说，发现自己的错误，就是开悟；改正自己的错误，就是成就。发现了所有的错误，就是彻悟；改正了所有的错误，就是圆满。要忏悔，就要认错、改错。忏悔的过程就是认错、改错的过程，认错、改错的过程就是忏悔的过程。

很多人想得很简单："我也不懂那么多，也不会那么多，只要不做坏事就行了。"什么叫坏事？什么叫恶事？什么叫善，什么叫恶？你要知道善恶的标准，因为你认为是善，不一定是善；你认为是恶，也不一定是恶。想知道善恶的标准，就要了解佛法，要明理。如果不懂佛法，不明理，不知道善恶的标准，怎么去取舍善恶呢？

有的人认为，自己不做坏事就行了："我经常做善

事，心地也很善良。”对自己很满足。什么叫善事？你首先得把这个弄明白。把佛法当作镜子，然后去照自己，才能知道自己是个真正的善人，还是个恶人？自己所做的一切是善还是恶？没有佛法这面镜子，无法能够找到善恶的标准，无法能够衡量你是个善人还是个恶人，无法说明你所做的一切是善还是恶，是痛苦的因，还是快乐的因？佛法里讲，因贪、嗔、痴所做的一切都是恶！你看看你有没有贪心？你有没有嗔恨心？你是不是愚痴？因贪心、嗔恨心，在愚痴的状态中，你所做的一切都是恶；在不贪、不嗔恨、不愚痴的状态中，所做的一切才是善。这还是一般的善恶标准，是最基本的善恶标准。

我跟大家讲过，小乘里讲的善恶标准和大乘里讲的善恶标准，显宗里讲的善恶标准和密宗里讲的善恶标准都不一样。你修行的层次越高，善恶的标准越高；你修行的层次越高，佛对你的要求越严格。哪有那么容易啊？

“我不懂那么多，念佛就行了。”是，你能念佛就行，就怕你不能念佛，不会念佛；就怕你嘴上念佛，心里念魔；就怕你表面上修行，实际上造业！如果你真正能念佛，会念佛，那你就了不起了！你比我们都强了！但实际很难啊！关于念佛，大德、法师们讲得清清楚楚：看破、放下是基础，在清净平等的状态中，自在、随缘念佛，这才是真正的念佛。

你好好想一想，什么叫看破、放下？看破是智慧！你没有开悟、证悟，没有明心见性，你怎么能看破呢？

没有看破，你怎么能放下呢？放下不是放弃，放下是一种智慧。你真正能放下了，那个时候，你不会放弃一个人，不会放弃一件事，样样事都可以做好。你真正放下了，才有清净、平等的境界，才能自在、随缘念佛，之前是不可能的。

念佛非常难，你能念佛就已经不得了了，离佛不远了，你可以说是佛的邻居，你随时都可以找他。有什么事，家里有什么需要帮助，过去喊一声就行了。快成佛了！再念一段，你自己就成佛了。这个时候，就连喊都不用喊了，什么问题自己就能解决，不用靠别人了。

念佛是很难的，但很多人都不懂，还犟。还说："我念佛很好的，边念边干活，还不耽误。"我问你：你边念佛边干活的时候，你心里想的是佛，还是活呢？如果你心里不想活，你怎么干活呢？如果你连想干活的念头都没有，自然而然就能干活了?你也不是机器呀！如果你是个机器，也有这个可能，提前就可以设置，到时候它就动。你也不是机器人，也没有这些功能。"是，我有干活的念头，我心里想的是活。"你念的还是活么，不是佛。你看，还是自己欺骗自己。

念佛要从心里念，不要从嘴上念。念佛要念到一心不乱，不是"阿弥陀佛"四个字时刻都挂在嘴上，心里想着这四个字。念佛念到一心不乱是什么？所做的一切都是念佛。不论是吃饭还是睡觉，工作还是做家务，都是在念佛。做家务本身就是念佛，吃饭本身就是念佛，都离不开佛性，从自性的角度来讲，都是佛。你能在这

样明了的状态中，去干活，去做饭，去吃饭，本身就是念佛，没有离开佛性，这就是念佛，不是必须要想着“阿弥陀佛”四个字，嘴里念着“阿弥陀佛”四个字。

这样的话，行住坐卧都是念佛，吃喝玩乐都是念佛。你正在吃饭，和你正在念“阿弥陀佛”四个字没有区别啊！都在念佛，都是念佛的方法，这样才能“念佛念到一心不乱”。你刚才那样要求，永远都达不到。不要欺骗自己，不要不懂装懂，到处瞎说。有些人就爱不懂装懂，爱耍聪明，还到处瞎说，以盲引盲，一片茫然。以后不能这样！一定要有一个正确的知见。用佛法来衡量自己，用佛法来纠正自己，用佛法来提醒自己，用佛法来改变自己，让自己进步、提高、成长甚至圆满，这是最好的！

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

金刚萨埵除障法（二）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天，我们还是学习金刚萨埵除障法。对我们来说，消除业障非常重要。因为如果业障不消，我们就无法解脱，将来连人天的福报都得不到，只能在三恶道里感受痛苦，非常可怕！所以我们一定要在今生把业统统消掉。

无论往昔，还是今生今世，我们都造过很多很多恶业，也犯过很多很多戒。甚至可能我们每时每刻都是在造业、犯戒——并不是必须通过一种行为表现出来，或

者通过语言表达出来才算造业、犯戒——也许我们每个起心动念都是在造业、犯戒，所以我们一定要注意，要统统地忏悔这些业障。修行不离忏悔，修行的过程就是忏悔的过程。我们都会说："忏悔、忏悔！""我错了，忏悔！" "我不对，忏悔！""我犯戒了，忏悔！"但忏悔不是口头上说说的，忏悔有忏悔的方法，不是你说一句"我忏悔！"业障就能忏掉，就能一了百了的。我们必须要通过正确的方法来做忏悔，才能消除业障。

那么，什么是忏悔的方法呢？八万四千法门都是忏悔的方法，但其中最方便、最快捷、最殊胜的就是金刚萨埵除障法。金刚萨埵除障法是忏悔之王。修金刚萨埵除障法，也有一定的要求，并不是只念金刚萨埵百字明一百个字或者金刚萨埵心咒六个字就可以了。

忏悔最好有大圆满的立断法、顿超法的境界，在那个境界中念修金刚萨埵，是最最殊胜的；有两个次第的修法，通过生起次第和圆满次第，来学修金刚萨埵除障法，这是中等的；最起码也要有四种对治力，如果连四种对治力都不具备，只念金刚萨埵百字明或者金刚萨埵心咒，起不到什么作用。

很多人为了消业，在没有正确发心的前提下，就拼命地念百字明、金刚萨埵心咒。有的人是因为知道自己做过很多坏事，如果不忏悔的话，将来肯定要下地狱；还有很多人，根本不考虑来世，而是怕今生今世业力现前，怕自己受罪，怕身体有病，怕家里出事，怕工作不顺利，仅仅为了这些，才急急忙忙地念、念、念。最后发现念了十万遍百字明，念了四十万遍金刚萨埵心

咒，自己却没有太多的改变，没有太大的收获，就开始怀疑了：“不是说所有的业障都能清净吗，怎么我还有业障呢？不是说都能好，现在我怎么还不好呢？是不是佛欺骗了我，是不是法王、上师欺骗了我？”不是的！佛没有骗你，法王、上师也没有骗你，是你自己欺骗了自己。

修法有修法的方式、规矩；念咒有念咒的方法、仪轨，不是随随便便的！密宗的续部里讲过，每天念诵二十一遍百字明，能消除当天的业障；念诵一百零八遍百字明，能消除往昔所做的一切恶业。比如在《大圆满前行引导文》里，就讲过，念十万遍百字明，能消除所有的业障。法王如意宝也曾经讲过，念诵四十万遍金刚萨埵心咒，就能消除所有的业障。关键在于你必须如理如法地，按照仪轨去念百字明、金刚萨埵心咒才能有成效。

最好有高深的见解，在大圆满的境界中念诵；中等的，要通过两个次第——生起次第和圆满次第来念诵；最下等的，也要具足四种对治力来念诵。连四种对治力都没有具足，你念也是白念，别说念百字明十万遍，就是念一百万遍，也不起作用。为什么呢？念得不对，不如法，实际上等于没有念，一句也没有念。像我前几天讲过的一样，嘴里念佛，心里念魔；表面上修行，实际上造业。愚痴颠倒，跟正法背道而驰，根本不相应。你不仅没有修持佛法，反而还造业了，能好吗，业能消吗？消不掉的。所以大家一定要如理如法学修。

学修金刚萨埵除障法，首先要具备条件，如果条件

不具备，你想修也修不了。我们在前面也讲过，仅仅做一件世间的琐事，也要具备条件，如果条件不具备，也做不成。比如仅仅做一顿饭，首先要点火，然后要有这些用具、原料、调料，还要会做。如果不会做，或者把这些东西随便用、随便放，即使饭做好了也不能吃。一个道理，学修金刚萨埵除障法，首先条件得具备，然后如理如法地学修，这样才能成就。

哪有那么容易？你说百字明好、金刚萨埵心咒好，然后随随便便地念，根本没有正确的念法，这样不如法学修，不但没有功德，反而还有罪过。

最起码要具备四种对治力，否则，无法学修金刚萨埵除障法。这四种对治力分别是：所依对治力、厌患对治力、返回对治力、现行对治力。

第一个条件是所依对治力，包括外在的和内在的。内在的所依对治力是发菩提心，有菩提心的基础。我经常跟大家讲，在大乘佛法里，如果没有出离心和菩提心的基础，修任何法都不能成就。修金刚萨埵除障法也不例外，你看现在很多人也念金刚萨埵心咒，但是相续中没有出离心，没有菩提心，盲目地去念、修，能管用吗？谁也没有骗你，你怨天怨地干什么？不是造业吗？所以，要怪就怪你自己，要怨就怨你自己，要恨就恨你自己。

菩提心，有胜义菩提心和世俗菩提心。有胜义菩提心就更了不起了，如果没有胜义菩提心，也要有世俗菩提心——就是愿菩提心和行菩提心。这是前提条件！

外在的所依对治力就是忏悔的对境。在佛像前、佛

堂前、佛塔前忏悔，这些佛像、佛堂、佛塔都属于外在的所依对治力；在上师前做忏悔，上师就是外在的所依对治力；在其他诸佛——阿弥陀佛、药师佛、释迦牟尼佛……还有菩萨——观音菩萨、文殊菩萨、大势至菩萨等等菩萨摩诃萨面前发露忏悔，他们就是我们的外在的所依对治力。我们观想金刚萨埵佛，在他面前发露忏悔，金刚萨埵佛就是外在的所依对治力。因为金刚萨埵佛是三世诸佛的总体、一切坛城的主尊，所以单独观想一尊金刚萨埵佛就行了，不用观想其他眷属和其他本尊、空行、护法。

现在很多人都不爱观想。还有的人说："不能观想，观想是着相。"这是完全错误的。观想才不是着相呢！你执着于空，这是着相；执着于相，也是着相；你执着于有，是着相；你执着于没有，也是着相。你说什么也没有，没有善，没有恶，没有佛，没有凡夫，没有轮回，也没有清净刹土，这就是执着。执着空是执着，执着相也是执着，也是着相。

观想金刚萨埵佛在显现上有，实体上却没有。有相无体，才是诸法的真相、真理。你观想的时候，如果着相了，那就不是观想了，那就观错了。观想的时候不能执着于相，不能着相，这个一定要弄明白。

要观得清楚、明了，但是不能执着。清清楚楚是在相上，明明了了是在体上。体是空的，相是有的，这叫做现空无二、现空双运；再高的境界里讲，便是明空无二、明空双运；更高的境界则是乐空无二、乐空双运。这才是诸法的真相、真理。着相不是观想，而是造业、

执着、轮回。

我们对佛，对上师金刚萨埵，对除障法，都不能执着。执着于好、坏，好与坏都会伤害你；反之，则不会。如果不执着这些顺境和逆境，那它们都不会伤害你，一切都会过去。相不会障碍我们，执着才是障碍；相不会束缚我们，执着才是束缚。都是自己给自己制造障碍，自己把自己束缚起来，捆得紧紧的，不能放松。因此，观想的时候一定不能执着这些景象。

为什么我们在佛菩萨面前、在金刚萨埵佛面前做忏悔呢？因为他们无所不知，我们所做的一切，他们都能见证。我们发露忏悔的时候，有很多想不到的地方，但他们都知道。我们在他们面前发露忏悔，要不覆不藏，想掩盖也掩盖不了，想隐藏也隐藏不了。他们是最好的忏悔对境，是最好的见证者。

另一个原因是，佛菩萨有功德力、加持力。他们非常慈悲，对每一个众生都一样；他们非常清净，因而有一种力量。我们把自力与他力——自己的愿力与佛菩萨的愿力，自己的福德力与诸佛的福德力、智慧力，这些力量结合在一起，才能铲除所有的业障、罪障。佛菩萨功德圆满，从来不犯戒，没有任何过错。我们要以他们为榜样，学修他们的功德。普通人自己都有很多缺点和毛病，不适合作为我们忏悔的对境，也见证不了我们做忏悔的过程，所以我们不能把普通人当作榜样。

第二个条件是厌患对治力。在上师三宝、诸佛菩萨面前，在上师金刚萨埵面前，我们以一颗强烈的追悔之心，对往昔所做的恶业予以发露、忏悔。我们犯了很多

错，走进了迷宫，做了那么多不应该做的事情。我们不应该这样愚痴、颠倒，造这些恶业，让自己陷入无穷无尽的烦恼、痛苦之中。我们特别惭愧和懊悔！

现在有很多人都做忏悔，但是根本没有追悔心，根本不当回事，根本不在乎。这样忏悔，清净不了业障！我们应该像不小心服毒药了，后来发现了，心里会特别后悔一样，对往昔所做的恶业，应该有这样的追悔之心。如果你想忏悔的话，必须要具备这些条件才能铲除业障。你天天做忏悔，具备这些条件吗？如果不具备，消业难，业障还是消不掉。

服毒药没有什么可害怕、可后悔的，即使死了，只是断掉普通的一条命。而无始劫以来到现在，我们服过很多贪、嗔、痴、慢、疑等恶业的毒。现在，我们解脱的命根、成佛的慧命快要断掉了，快没有解脱、成佛的机会了，所以我们要对无始劫以来到现在所造的恶业生出强烈的忏悔之心！你在背后做了些什么，说了些什么，心里怎么想的，佛菩萨、上师三宝一清二楚，你隐瞒不了。所以，对往昔所造的恶业，应该不覆不藏，非常害怕、非常后悔、非常着急地忏悔。如果没有这种心情，就不具备第二个条件了。

第三个条件是返回对治力。在诸佛菩萨、上师金刚萨埵佛面前发誓、发愿：从今以后纵遇命难，再也不造这些恶业，不犯这些错误。必须有这个决心，否则做忏悔也是白做。如果有人说："你什么也不用做，帮我把他骗过来，我就给你 500 万或者 1000 万！"你想都不要想，不能做！有人说，"你骂他一句，如果不骂，我

就砍掉你的头！”就算肯定会砍，你也不能做！“我不骂，恶口骂人是造恶业，我不造这个恶业！”你能做到吗？说起来容易做起来难啊！你过后不一定能做得到不再犯，但是当时忏悔的时候，一定要有纵遇命难誓不再造的决心。如果当时想：“我真的错了，这个罪过特别严重，我将来要感受极大的痛苦，以后我再也不犯这样的错误了！”但是习气不一定马上能改掉，烦恼起来的时候，不一定能做到。但是当时必须要发自内心地下决心，只是嘴上说不行。

业障比较小、习气比较淡薄的人，有决心了，也能做到；烦恼粗重、习气恶劣的人，很难做到，但这是过后的事。如果当时你没有这个决心，心里还想继续犯这样的错误，造这样的业，嘴上却说“忏悔、忏悔”，没有用，就是空话！没有这样忏悔的！

如果不完全具足这个条件，做忏悔就只能减轻一点点业障，不能彻底消尽业障。你在上师金刚萨埵面前发誓、发愿，就是承诺：从今以后，纵遇命难也不犯错误，不造恶业，不犯戒。这是第三个条件——返回对治力。你有这个决心，才能彻底返回原处，才能彻底消除业障。

第四个条件是现行对治力。就是观修金刚萨埵佛，念诵百字明，祈请上师金刚萨埵佛加持，消除自己的业障。一祈请，就能与金刚萨埵佛沟通；一沟通，上师金刚萨埵佛就赐予甘露，从自己的头顶上源源不断地降下来，沐浴、净除自己身心上的魔障、病障、烦恼障、所知障、习气障等所有的障碍。然后，这些障碍都从自己

的汗毛、脚底、肛门排出去，自己的身、口、意三门得以清净。

我们也可以在阿弥陀佛面前忏悔。这个时候，阿弥陀佛是外所依对治力；我们对往昔所做的恶业发出猛烈的追悔之心，这是厌患对治力；在阿弥陀佛面前发誓发愿：从今以后纵遇命难也不造这些恶业，这是返回对治力；然后通过代表佛的功德力、福德力、智慧力的甘露或者光，也就是阿弥陀佛力量的加持，来铲除自己的业障，最后使自己的身、口、意得以清净，这是现行对治力。具足这四种对治力忏悔也行。

以上是忏悔最起码要具足的条件。最好有中观、大手印、大圆满这样高深的见解。在这样的境界中，做忏悔是无漏的，是最殊胜、最究竟的；中等的通过生起次第、圆满次第这两个次第的摄持，去做忏悔、修金刚萨埵除障法也特别殊胜。两个次第的见解也不低，最起码要有四种对治力，否则就别谈忏悔。你说“上师我错了，忏悔！”忏悔没有那么容易、简单。不是你说忏悔就能够忏悔的，不是你说忏悔，业障就都没有了，就消尽了的！具足四种对治力的除障法，才是忏悔之王，才能铲除所有的业障。

在显宗里，有的定业无法清净。而在上师金刚萨埵面前，没有定业。显宗里讲的五无间罪，密宗里讲的最最严重、最最根本的罪业——犯根本戒、诋毁上师、诋毁道友、诽谤佛法，都能铲除。

业障没有功德，通过忏悔能消除，能铲除，这是业障的功德。我们不能再得过且过，不能轻易地放弃

这个机会，一定要抓紧时间。要想具足四种对治力，说难也难，说不难也不难。对于真想解脱、真想成佛、真有修行的人来说，一点点也不难。如果你不是真心想解脱、真心想成佛的人，那就不一定了，肯定有一定的难处。

金刚萨埵除障法非常殊胜，希望大家都能珍惜，多次地学修。不管你是修净土宗的，修禅宗的，还是修密宗的，都应该学修金刚萨埵除障法。如果罪障没有被铲除，念佛、修禅、修本尊都不容易，很难成就。金刚萨埵除障法，对任何人的修行都有帮助，不会有障碍的。

很多大德高僧讲："念佛人多，往生人少。"没有几个往生的，很难。原因是，念佛号往生，必须要具足三个条件：相续中有出离心；有菩提心；有证悟空性的智慧。如果有了这些，念佛能往生，一定能往生。如果这三个条件不具备，不可能往生。

很多人都说："到临终的时候我念佛，阿弥陀佛能来接引我。"很难啊！临终的时候，你能想到阿弥陀佛吗？就怕阿弥陀佛来接引，你也见不到。很多人都是，到临终的时候，在昏迷之中，根本感觉不到佛来接引。不清醒，不可能见到佛！真正到那个时候，如果你能提起佛号，能想起西方极乐世界，能想到阿弥陀佛，那就好办了，就怕你想不起来。阿弥陀佛的愿力不可思议，阿弥陀佛想接你，但是你不想去，阿弥陀佛也无能为力，接不了你啊！阿弥陀佛想接你，你也想去，但是你放不下儿女，放不下家，放不下财产，它们拽着你，你也不可能

跟佛走。只有彻底放下了，才能往生。否则就不能往生。

所以不要欺骗自己，把这些基础打好。把出离心、慈悲心、菩提心、证悟空性的智慧都修出来，然后再念佛号求往生，一定能往生；修禅，一定能明心见性。如果没有出离心的基础，没法发菩提心；如果没有菩提心的基础，不能证悟空性。不明心见性不能修禅，修密宗更难——五种圆满是基础，我们能做到吗？如果我们没有过出离心、菩提心、证悟空性的智慧这三关，连金刚萨埵除障法都修不了。所以不要欺骗自己。想学就系统地学，想修就按次第修，不要想一步登天，这是不可能的。一定要一步步地、扎扎实实地学修基础，然后就没什么可难的了；如果没有打好基础，学、修哪个法都难成就。这都十分重要。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

金刚萨埵除障法（三）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习金刚萨埵除障法。金刚萨埵除障法是忏悔之王，通过金刚萨埵除障法，我们所有的业障都能铲除。我们学修金刚萨埵除障法，也要具足一些条件：最好有大圆满的见解，在大圆满的境界中，修持金刚萨埵除障法，念百字明或者念金刚萨埵心咒，是最殊胜的；中等的通过两个次第；最最下等的，最起码也要有四种对治力，如果连四种对治力都不具备，学修金刚萨埵除

障法，业障只能减轻一点，不能彻底消掉、铲除。

金刚萨埵除障法，我们随时都可以修。我们也可以单独安排时间，专修金刚萨埵除障法。比如，找一个比较适当的环境，平庸而坐，全身放松，身、口、意三门保持自然状态。这个特别重要，要不很难修成。

然后，心里观想：在自己头顶上方一箭许高的地方，有一朵千瓣白莲花。莲花上有一个圆圆的月轮，月轮是平放的，月轮上有一个白色的“吽”字。“吽”字是金刚萨埵佛的种子字，闪闪发光，顿时变成金刚萨埵佛。金刚萨埵佛面朝的方向与自己面朝的方向相同。金刚萨埵佛一面二臂，右手持着金刚杵放在胸前，左手握着金刚铃放在腰间。金刚铃和金刚杵都是五股的。铃和杵平时代表方便和智慧，但是在这里，金刚杵代表明空无二，金刚铃代表现空无二。金刚萨埵佛的身体洁白、透明；身上穿戴着报身佛的十三种服饰——绫罗五衣和珍宝八饰。绫罗五衣是冕旒、肩披、飘带、腰带、裙子；珍宝八饰是八种装饰品：头饰、耳环、项链、臂钏、璎珞、手镯、指环、足镯。一面二臂，结金刚跏趺座安坐。

慢慢观想，一步一步地观。刚开始的时候，肯定观不出来，但是在心里想就行。如果实在想不出来，可以找一个标准的图像、唐卡放在眼前，边看，心里边想、边观，这样也有一定的帮助。想清楚、观清楚的时候，就可以不用看了，之前可以多看一看。

刚开始观不出来不要紧，慢慢就能观出来了。有时候观得不清楚也没关系，这都是过程。有时候观出来一

部分，但是观不出来完整的；有时候只能观出来头部，其他什么也观不出来；有时候都观出来了，但是突然又都消失了；有时候观得好好的，突然头没有了，只剩下身体了；有时候突然变成其他的形状，或者是人的形状，或者是鬼的形状。这都是很正常的，都是观修过程中的一些觉受，不要担心、着急、害怕，不要执着，也不要有顾虑。

好好坚持观，一定要观得清楚、明了。第一步，能仔细观出来了，感觉到自己的头顶上有金刚萨埵佛，有时候想睁开眼睛看一看；第二步，自己能看到；第三步，周围的人也能看到。观想到这个程度的时候，才算真正观想成功了。但是这都要慢慢来，一步一步来，达到我说的第三种水平最好，能够达到最低的水平，也算是观想成功了。

金刚萨埵修法跟其他的修法不一样。其他的修法与仪轨，一个坛城里有很多本尊、空行、护法，观想这些很复杂，也很困难。尤其是观想其他本尊的忿怒相，难度很大。在金刚萨埵修法里，我们观一尊金刚萨埵佛就行了，不用观其他的本尊，很方便。金刚萨埵佛穿戴的服饰也不复杂，绫罗五衣、珍宝八饰，很容易就能观出来。一点难度也没有，特别方便。

金刚萨埵佛和自己的根本上师也是无二无别的。形象是金刚萨埵佛，但实际上还是自己的根本上师。这里有一个缘起，我们只靠本尊要成就是很难的，还是要靠自己的根本上师。因为我们和自己的根本上师之间有一定的缘分，而且这个缘分非常殊胜，所以通过上师才能

成就本尊，本体还是观为自己的根本上师。这样，观修金刚萨埵佛，也是修本尊，也是修上师，上师瑜伽也包含在其中了。这样学修，也是一种窍诀，这样成就比较快，是一条捷径。

观想时要具足四种对治力：

第一、所依对治力。观想在自己的头顶上有上师金刚萨埵佛。上师金刚萨埵佛是我们做忏悔的对境。

第二、厌患对治力。在上师金刚萨埵佛面前，发露忏悔自己往昔所造的所有的恶业。自己能想起来的，要回忆；想不起来的，上师金刚萨埵也都知道。对这些恶业，要有一个追悔之心。

从无始劫以来到现在，我们造过很多很多恶业，也犯过很多很多戒。在我们的相续中，已经有了堕落恶趣、下地狱的因。有一天缘成熟了，我们就要堕落恶趣，感受无边无际、不可言喻的痛苦，就会出脱无期，再也没有解脱的机会了。这个时候就会后悔莫及："我为什么要这么做呢？这样做什么也得不到，我不应该这样。我那么愚痴颠倒地做这些恶业，太没有用，太不是人了，太对不起众生、对不起自己了。我伤害过很多很多众生，将来它们肯定会找我算帐，那个时候我该怎么办呢？比如说我杀了一条命，到时候要还五百条命，我能受得了吗？"不是装的，而是心里真像着火了似的后悔、着急。

就像不小心服毒药了，现在知道了，一定会后悔的："通过什么方式、方法，才能铲除这些呢？我这么坏的一个人，现在非常幸运，能够遇到这么殊胜的金刚萨埵

除障法，这也是福报啊！请求上师金刚萨埵加持我，消掉这些恶业！” 这样在心里忆念、默念、观想。有一种恐惧感、追悔感，特别害怕、后悔、着急，想把这些业障都忏掉。有这样的追悔之心，这才是厌患对治力。这是第二步。

第三个，返回对治力。自己知道错了，知道做这些恶业，犯这些戒，有严重的后果，然后在上师金刚萨埵面前发誓、发愿：从今以后，纵遇命难再也不犯这些错误，不造这些恶业，不犯戒了。上师金刚萨埵佛，请您原谅我！是发自内心的，不是在上师金刚萨埵面前花言巧语！我们现在都有点习惯了，在佛菩萨面前也是花言巧语：“菩萨保佑我，我错了，我忏悔，原谅我。”都会说，但都不是真心话，不是发自内心的，都是口头上的，不能这样。

发自内心地想：我做过很多这样的坏事、恶事，今天在上师金刚萨埵您面前发露忏悔，从今以后纵遇命难再也不造恶业。能这样发誓、发愿，才是返回对治力。有这个决心，才能彻底恢复，才能彻底弥补，才能彻底忏掉。

现在很多人也忏悔，但是给自己留余地，只是口头上忏悔，没有决心，心里还想继续造业、犯戒。这种忏悔，不能彻底消业，只能减轻一点点。返回对治力是你彻底要返回、恢复、弥补。要彻底清净罪障的话，就要下决心。

但是很多人心里有顾虑：“我烦恼重，习气重，能改了吗？”当时做忏悔的时候，不能有这个念头，当下一定要下决心。过后没有把握住，这是过后的事。如果

当下没有下这个决心，业障不能彻底忏掉。若是你真有厌患对治力了，肯定也会有这个决心。但是如果你没有这个决心，就说明了也没有前面的厌患对治力。你不是真害怕，也不是真忏悔。如果你是真害怕，知道造恶业、犯戒就有严重的后果，你还会犯吗？你服毒药了，知道要失去生命了，以后还想继续服毒药，不可能吧！

如果你知道造业了、犯戒了，会断除自己解脱的机会，断掉自己的慧命。你真明白了这些道理，对这些道理有甚深的体会，有坚定的信心了，你不可能还有这个念头：我以后还要继续犯、继续做。如果有这个念，给自己留后门，你的忏悔不是发自内心的，这样的话，罪障只能减轻，不能彻底铲除。

返回对治力也非常重要。如果没有这个决心，罪障也不能彻底消除。最起码，当时你做忏悔的时候，一定要有这个决心。过后你因为烦恼深重，习气深重，没有控制住，没有把握住，又犯了，这是两回事。如果你做忏悔的时候，没有这个决心，就不能彻底清净业障。当下有这个决心，就算具足了返回对治力。

第四、现行对治力。观想上师金刚萨埵，在上师金刚萨埵面前发露忏悔，然后念诵百字明，边念，心里边观想金刚萨埵佛消除业障。在上师金刚萨埵面前发露忏悔，要靠自己的信心和上师金刚萨埵的愿力，才能遣除业障。现行对治力是通过上师金刚萨埵的愿力、加持力，也可以说是通过上师金刚萨埵的功德力、智慧力、福德力，与自己的信心力，合二为一。信心本身就是一种清净心，有坚定不移的信心，本身就是

一种禅定。这个力量，和上师金刚萨埵的加持力合二为一，才能铲除业障。

依四种对治力观想以后，开始念诵忏悔仪轨，并诵百字明。

念百字明的同时，心里观想：上师金刚萨埵佛的心间，有一个月轮。在月轮的中央，有一个白色的“吽”字，“吽”字是金刚萨埵佛的种子字。白色的“吽”字在中间，百字明的一百个字，围绕着白色的“吽”字。月轮是在上师金刚萨埵心间平放的，百字明的那些字是竖立着的。我们一念诵百字明，就跟上师金刚萨埵佛沟通上了，上师金刚萨埵佛心间的一百个字也顺时针旋转；同时在咒轮里降下很多甘露，通过上师金刚萨埵佛的身体，源源不断地往下降，从自己的头顶，融入自己的体内。

甘露代表上师金刚萨埵的慈悲、智慧、功德力。我们身心上的污垢——病障、魔障、罪障这些，都变成脓血、小含生、烟、气的形状：病障都变成脓血的形状；魔障都变成鱼虾等小含生的形状；罪障都变成烟气、秽气的形状。甘露一降，进入体内，我们身心上的这些污垢，不断地从汗毛孔、脚底、肛门往外排。

这个时候，大地裂开了，里面有很多自己的冤亲债主、家亲眷属等众生，围绕着死主阎罗王，伸着两只手，张着嘴索债。我们排出去的这些东西都落到他们的手里、嘴里。上师三宝的加持力，自己修法的力量，信心的力量，变成他们需要的东西。他们要什么就有什么，需要什么就变成什么。最后他们都心满意足了，在他们

的相续中也生起了慈悲心、菩提心，他们都走上了大乘修道。他们都回归原处，最后大地也恢复了。自己身上的这些污垢——病障、魔障、罪障都排尽了，身心上没有丝毫的障碍。

这个时候，我们忆念上师金刚萨埵佛，请求加持。上师金刚萨埵微笑着，又降下甘露。刚才是不断地降，通过我们的头顶进入体内。这个时候，从我们体内的中脉里分出顶轮、喉轮、心轮、脐轮，甘露从中脉遍满四轮。同时我们也得到了宝瓶灌顶、秘密灌顶、智慧灌顶、句义灌顶四种灌顶。净除了业障、烦恼障、所知障、习气障四种障碍。这些障碍刚才也铲除了，在这里我们再次地铲除了这些障碍。相续中生起了喜、殊喜、极喜、俱生喜四种智慧。

这个时候自己圆满了，显现了自性身、法身、报身、化身四种佛身，这就是证得佛果，成佛了。上师金刚萨埵微笑着对自己说："善男子（善女人），你所有的业障都已经清净了，你已经圆满了。"说完，金刚萨埵佛化成五颜六色的光，融入自己的体内，自己顿时变成金刚萨埵。然后按仪轨念忏悔文，观想自己与一切有情都变成了金刚萨埵佛，再念诵六字金刚萨埵心咒："嗡班匝日萨埵吽……"

我们通过念诵百字明，消除了自己的业障，自己彻底清净了，功德也圆满了；然后变成金刚萨埵佛，跟金刚萨埵佛无二无别。这些障碍都没有了，功德圆满了，这个时候自己就是金刚萨埵佛。

把自己观想为金刚萨埵佛的时候，要具足三个要

义：第一个，明。要观得非常清楚明了；第二个，净。要知道自己本来就清净，本来就是佛。不是非佛观为佛，也不是非清净观为清净；第三个，要稳固。自己和金刚萨埵佛本来就没有区别，本来就是一体的，对这个道理有甚深的体会，有坚定不移的信心。

现在自己就是金刚萨埵佛了。然后再接着观想，在自己的心间有个月轮，月轮上有个蓝色的“吽”字，“吽”字前面有白色的“嗡”字，右边有黄色的“班匝”，后面有红色的“萨”字，左边有绿色的“埵”字，这五个字围绕蓝色的“吽”字。然后一念“嗡班匝日萨埵吽”六个字，自己心间的咒轮也开始顺时针旋转，同时放射出白、黄、红、绿、蓝五种光。无数的光向上放射，每一束光的顶端都有很多供养天女，手里拿着八吉祥物、轮王七宝等很多不可思议的供品，供养诸佛菩萨。诸佛菩萨都很慈悲，他们的福德力、智慧力都变成光芒，照射自己，融入到自己的体内，自己也得到了与诸佛菩萨同样的成就。这是自利；念金刚萨埵心咒“嗡班匝日萨埵吽”六个字，自己心间的咒轮顺时针转的同时，又放射出光芒，这个时候是向下放射的——五种颜色的光照耀着三界六道一切众生，消除了众生的业障、烦恼障、所知障、习气障，利益了众生，这是他利。

接着，所有的外器世界——万事万物、山河大地，都变成东方现喜刹土；所有的内情众生，都变成五种颜色的金刚萨埵佛，都放着光，念着金刚萨埵心咒；然后所有的色相都是金刚萨埵佛，所有的声音都是金刚萨埵心咒，所有的思想、概念都是佛的圆满智慧。这种境界

才是真正的大光明境界。

在自然大光明的境界中，将一切观为清净圆满，在那个状态、境界中安住一会。修法要结束的时候，再观想：所有的外器世界，都融入五种颜色的金刚萨埵佛体内，所有的金刚萨埵佛都融入自己体内。自己融入心间白色的“嗡”字，“嗡”字融入“班匝”，“班匝”融入“萨”，“萨”融入“埵”，“埵”融入“吽”字的“雅布杰”，“雅布杰”融入“小阿”字，“小阿”字融入“哈”，“哈”融入日月明点中，日月明点融入“那达”，“那达”又融入虚空。这个时候，一切的戏论、分别念都没有了，进入一切法的真相、真理当中。

然后静静地坐一会。将一切观为清净、圆满的大光明境界，但是对这个境界也不能有执着，因为它也离不开空性。静坐一会儿，念头起来的时候，又将整个情器世界观为清净圆满的金刚萨埵佛刹土，在那个状态中回向。

整个过程，先是自己修成金刚萨埵佛，然后把所有的众生也修成金刚萨埵佛。我们观想金刚萨埵佛的时候，不能观想成图片和唐卡那样平面的，也不能观想成塑像那种有实体的形象，要观为犹如彩虹般，显现上有，实体上没有的那种。显现上有，实体上没有，这就是现空无二，这才是真理。现空无二的境界，才是最究竟的诸法的真相和真理。观想不是着相，这个必须要明白。无论是对大光明，还是对空性，对每个相、每个境界都不能有执着，如果执着了，也不是特别如法。

这就是整个金刚萨埵除障法具体的修持方法。有的

人觉得太复杂了，太难了。其实只要你下功夫，一点点也不难。曾经有一句俗话，叫“万事开头难”。什么事情都一样，观想也是，刚开始的时候肯定有点难。但是过几天，过几个月，就能观出来了。主要是你用不用心，用不用功。

观想非常重要。诸佛菩萨无所不在，无所不能，但是我们也要观想，在佛菩萨面前请求加持，这样我们才能接触得到，这样我们才能感觉得到。

佛菩萨无处不在，但是你能看到吗？佛菩萨无所不能，但是你能感觉到吗？你能随时随地想到佛吗？我们的境界，还没有达到那个层次，所以我们现在必须特意去观想，请求加持，不断地修炼，才能感觉得到，才能得到上师金刚萨埵佛的加持。等我们真正开悟、证悟了，观想成功了以后，到处都有金刚萨埵佛，时刻都能与金刚萨埵佛感应道交，能够得到上师金刚萨埵的加持。那个时候，我们才可以不用在固定的时间里，在固定的位置上，特意去观想。

有的人狡辩：用观吗？佛不是无处不在，无所不能吗？佛是无处不在，但是你能见到吗？佛是无所不能，但是你能感觉到吗？上师金刚萨埵佛无所不在，无所不知，但是因自己的业力，你就见不到，你就感觉不到。所以，首先一定要观清楚，好好地修炼，最后我们才能得到成就。

消除业障非常重要，以后不可能随随便便就有这样的机缘，大家都要珍惜，不能错过这个机会，希望都能

学修，都能成就。

今天就讲到这里。祝大家吉祥圆满，扎西德勒！

金刚萨埵除障法（四）

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们还是学习金刚萨埵除障法。金刚萨埵除障法是忏悔之王。我们都曾经造过很多业，都犯过很多戒，现在在我们的相续中，已经有了堕落恶趣、下地狱的因缘，我们要把这些恶业统统忏掉。我们学佛修行的过程，就是铲除罪障、消除业障的过程。学佛修行不能离开忏悔。无上正等觉的果位，就是佛的果位。只有我们证得了无上正等觉的果位，到了佛国，成佛了，这个时候才不需要忏悔，之前都要忏悔。

成佛之前不可能没有错误，只是自己没有发现，没有感觉到而已，这就是业障。凡夫都有犯错的时候，自己最清楚自己。看看自己是不是佛？自己的福德和智慧有没有具足圆满？福德、智慧断证圆满了才是佛。如果这些还没有圆满，你还有烦恼、习气，还有想不开、想不通的地方，你还不是佛，你还没有成佛。

只要是凡夫就有错误，就需要忏悔。忏悔非常重要！忏悔就是在自己最崇拜、最信任的佛菩萨面前，在上师三宝面前，认错、改错，发誓、发愿向他们学习，要得

到跟他们同样的成就。

在佛法中，忏悔的方法有很多种，其中金刚萨埵除障法是最殊胜、最快速的忏悔方法。我们通过学修金刚萨埵除障法，所有的业障都能快速铲除，身、口、意能够得到完全清净，能够快速地证得圆满佛果。所以说，金刚萨埵除障法非常殊胜。我们有福报，今生今世得到了这样的甘露妙法，一定要珍惜，要如理如法地学修。

现在很多人也学、修了，百字明也念了，金刚萨埵心咒也念了，却始终没有达到目的，没有太多的收获。一些人对上师金刚萨埵佛的信心，对金刚萨埵除障法的信心，在逐渐退失。这是什么原因？就是学修不如法，不明理，不知道错误在自己的身上，没有得到学佛修行的利益。怀疑自己所修的法，怀疑上师金刚萨埵佛或者金刚萨埵除障法："金刚萨埵心咒 40 万遍我也念了，百字明 10 万遍我也念了，但是没有太大的改变，没有什么进步与收获。是不是不管用？不好使？是不是法王、上师骗我们，骗众生呢？"不是。法本身确实有这么大的功德，法王不会欺骗你，上师也不会欺骗你，是我们自己欺骗了自己。

我在前几天讲过，要如理如法地学修！想学修、成就金刚萨埵除障法，要具备条件。最好在有高的，如大圆满的见解与境界中念诵，是最殊胜的。最起码要有四种对治力。你以前念金刚萨埵心咒或者百字明

的时候，就是没有具足这些条件，所以不管用。不但不管用，反而还会有些相反的、不好的结果。这都是你自找的，你不如理如法地修，本身就是造业，就是罪过。恶有恶报，善有善报，丝毫不爽，造业了不可能有好的结果。你在表面上修法了，在口头上念了，但实际上是造业，是着魔了，这样身口意不可能清净，不可能得到好的结果。

有的人知道自己造过很多恶业，犯过很多戒，有很多错误。知道自己是个罪孽深重的人，然后害怕报应；有的人害怕死了以后堕落恶趣，下地狱；有的人根本不考虑来世，怕今生今世身体有病，怕家里出事，怕工作不顺利。如果为了这些暂时的利益，自私自利地去念、修金刚萨埵除障法，没有发菩提心，就是发心不清净，就没有前行发心殊胜。这是在表面上学修，但实际上是造业。

念佛求往生都是大乘佛法的境界。我们现在通过学修金刚萨埵除障法消除业障，也是大乘佛法的境界。大乘一切修法的前提条件，就是发菩提心。阿弥陀佛给我们提出来的第一个条件，是发菩提心；金刚萨埵佛给我们提出来的第一个条件，也是发菩提心。你不知道菩提心到底是怎么回事，也没有发菩提心，只是自私自利地念，自私自利地修，这完全是不如法的。

修任何法都要有三个殊胜的摄持。首先是前行发心殊胜。发菩提心，不为自己，只为众生。要为众生这个心，说起来容易，做起来难啊！不能有丝毫的私心杂念！

如果有了，就不是清净的愿力。你到底是为众生，还是为自己，你自己看。在你没有破除、去掉我执之前，真正有为众生的心，或者完全为众生，不为自己，不是很容易的。即使为自己解脱，为自己成佛而修行也不是大乘佛法，始终为众生才是大乘佛法。为众生，没有私心，没有杂念，这就是前行发心殊胜。

第二个正行无缘殊胜。就是不能执着于一切。我们学法修行的过程中，一定要将三轮观为性空，不能视为实有，不能执着。昨天我们讲观想金刚萨埵佛的时候，要观成犹如天空中的彩虹般，显现上有，明明了了，清清楚楚。如果去找，根本找不到。就像我们能看到彩虹，但是却抓不到一样。同样，金刚萨埵佛，如果通过智慧去观察，找不到实体，这就是性空。诸法不离性空，本性是空，但是有缘起的作用。

我们可以把上师金刚萨埵观想在头顶，上师金刚萨埵能降临，然后我们请求加持，上师金刚萨埵也能降下甘露，我们通过沐浴甘露，可以遣除罪障。这些都属于是缘起、缘起的作用。性空和缘起是双运的。性空就是缘起，缘起就是性空。因为是缘起，所以诸法性空；因为诸法本性是空，所以有缘起的作用。如果诸法的本性不是空，是有实体、真体的，那样永远不能变。能变的东西就不是实有，不是真有。所以诸法本性是空的，但是缘起的作用是不空的，这两个都是双运的。

我们修法的时候三轮都要观为空性，站在三轮体

空的角度，修法者自己，所修的佛，所修的法都是体空，都没有实体，都没有真体，都如幻如梦，用证悟空性的智慧摄持。这是三个殊胜中的第二个——正行无缘。

第三个是后行回向殊胜。我们所修的法，如果要达到圆满，就必须具足第三个殊胜。因为如果没有后行回向殊胜，我们所修的法：第一、不能达到圆满；第二、所做的功德、所积的福德、所修的善根，很难存住，不稳定。如果在我们的相续中生起邪见了，或者生起嗔恨心了，这个功德、福德、善根会立即消失；第三、如果没有做回向，功德、福德、善根不能增长。也就是说，通过功德回向：第一、能达到圆满；第二、能存住；第三、时时刻刻都能增长。

做回向的时候，很多人为某个众生单独做回向，这都不太如法。如果你回向给自己，或者回向给某个众生，这样得到的功德、福德、善根会非常小。因为你的对境小，心量小，功德小。我们做回向的时候，应该回向给法界一切众生。这样，我们的对境是无量的，发心是无量的，所得到的功德也是无量的。心胸越大，功德越大；心胸越宽阔，善根越圆满。所以不用单独给自己或某某众生回向，应该将我们所做的功德，所积的福德、善根回向给法界一切众生，回向给菩提。愿我们所做的功德、福德、善根，成为法界一切父母众生早日离苦得乐、早日解脱成佛、证得圆满的因缘。回向给菩提，就是我们为众生要成佛。这样

回向，功德才能达到圆满、无漏。

现在很多人修法，前面没有发心，中间没有证悟空性的智慧摄持，后行没有回向，做这样的功德、善根没有太大的意义。我们反思一下自己：念诵百字明或修金刚萨埵除障法的时候，在你的相续中有没有菩提心？有没有证悟空性的智慧？有没有这些功德？如果没有，你修行就不如法，肯定达不到效果。要怨就怨自己，要恨就恨自己，别怨天怨地的，这都是造业。业力不可思议，善恶不会浪费，将来要感受果报的。

想学、想修，一定要如理如法地学修；否则，不但没有功德，反而还有罪过，表面上修行，实际上造业。嘴上念佛，心里念魔。念魔就是着魔，实际上就是走火入魔了。一定要把握自己！

我已经把方式、方法教给你们了。你们在学佛修行的过程中，任何时候都不能太执着、太勉强。要不很容易修偏，毁坏自己，成为疯子、精神病，连人都做不好。要做一个真正的人也难。

任何时候都要保持适度，保持自然，不能太执着，不能太勉强，也不能太放逸，这个非常重要。现在很多人，特别执着法，执着佛，特别勉强自己，这也是自己的问题。

学佛修行不是一天、两天的事，不是几个月、几年的事。解脱成佛没有那么快，要慢慢来。有的人特别想成佛，想开悟、证悟，着急的不得了。这不是着急的事，

该解脱的时候自然会解脱，该成就的时候自然会成就，该开悟的时候自然会开悟。机缘不成熟，想开悟也开不了，想成佛也成不了。地藏王菩萨愿力深广：地狱不空，誓不成佛。但是他的机缘具足了，不想成佛也会成佛的。我们现在要做的，就是消业积福，如理如法地学修、坚持，慢慢地一切都会好的，

有的人特别执着，整天像比赛似的，老想赶在前面，超越别人。人和人不一样，有的人走得快，有的人走得慢。你肯定比有的人走得快，也肯定比有的人走得慢，这是很正常的。你要永远赶在前面，永远要超越所有的人是不可能的。人外有人，天外有天，不要太执着、太勉强，任何时候都保持稳定，否则也是一种障碍。有的人强制性地断自己的烦恼与习气，这样有危险。

佛法里也有比较强制性的修法，比如说修断法，可以到比较危险、不清净的地方，专门炼自己这个心，但这都有危险。我们现在修的这个法：第一、稳当，没有危险；第二、便捷、直接。我们通过这些加行，能通达大圆满，这是最安全、最快速、最捷径、最殊胜的修法。所以我们没有必要再去修其他的法。

现在我们也知道了在日常生活中怎么学修，怎么落实，怎么用佛法来改正自己错误的思想和行为。我们的毛病越少，命运就会越好。金刚萨埵除障法非常殊胜，大家能够有这样的机缘，也是生生世世修来的福报，希望都能够珍惜，好好学修。

今天就讲到这里。祝愿大家吉祥圆满，扎西德勒！

共同回向：

此福已得一切智，摧伏一切过患敌，

生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情。

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，

僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！

达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！

开显解脱道之金刚萨埵除障法

为修持成佛要发殊胜菩提心！

为度化一切父母众生要发誓修持成佛！

为早日圆成佛道要精进认真闻思修行！

今天我们要学习金刚萨埵除障法。因为我们要开悟、证悟，尤其是要证得大圆满的境界，完全要靠消业。我们业障小了，福报大了，对上师具足信心了，才能真正领悟到大圆满的境界；除此之外，再没有其它任何一个更好的办法了。

我们前天讲的是皈依，这是进入佛门；然后我们要选择大乘法门。昨天我们讲了菩提心，有了菩提心才算是进入了大乘法门。大乘法门还分显宗和密宗，我们选择了密宗，尤其是选择了大圆满法，就要消业积福，然后靠上师的加持。除障法就是其中的一个修法。

除障法是消除业障最最殊胜的方法。金刚萨埵佛是三世一切诸佛的总体，百字明是一切咒语的精华，也可以说是咒中之王。念百字明，修金刚萨埵除障法，一定能消除所有的业障，而且能够很快速地、很轻松地消除、清净业障。

消业非常重要。我们现在为什么会流转轮回？为什么始终不开悟、不证悟呢？佛也讲过，大德们也讲过，上师也讲过，其实开悟、证悟不是很难。但是因为我们有很多宿世的业障，将我们的自性遮住了；所以我们始终没有开悟、证悟，没有见性、成佛。因此我们现在主要就是消业。

我们的自心、佛性，它本身是清净的，清澈的，圆满的，像灿烂的天空一般。但因为我们宿世造的业，像云彩一样，把这些遮蔽了。我们现在修行，就是要让本具的光明显现出来，让自心流露出来，发挥它自身的作用。

修行的过程就是消业的过程，就是认识自己的错误，改正自己的错误。人很难认识自己的错误，很难发现自己的不足。每个人都是自以为是，自以为很了不起，别人都不行；都是别人的错，自己没有错误。前几天有人谈体会的时候也讲了，总认为是所有的人都对不起自己，自己没有错，都是别人的错，这叫无明、愚痴。不去找自己的毛病，而去找别人的毛病；不去改变自己，却想去改变别人，这叫颠倒。

我们为什么要学习佛法呢？因为佛法讲的才是最究竟、最圆满的。佛法像镜子，我们只有拿来照自己，才能照出自己真实的毛病、不足和缺点。因为你认为的不好，不一定是不好；你认为的好，不一定是好。如果你并不了解佛法，不懂得佛法，在没有开悟、证悟之前，你甚至没有判断善恶、好坏的能力。所以我不止一次地和大家强调，不要去找别人的毛病，不要去判断别人。你没有这个能力，没有这个资格！这样会造业的，我们就是这样造业的。

你没法知道、判断他人是有修行还是没修行，也不知道他人是个善人还是个恶人，所做的是善还是恶。因为你连他心神通都没有，怎么能知道他人的发心和动机呢？

佛也讲过，我也反复地给大家强调过，善恶不在表面上，不在形式上，都在心里。你知道他人的心吗？你当时在判断的时候，在诽谤的时候，你知道他人的心态是怎样的吗？如果不知道，就盲目地去判断别人，议论别人，评价别人，这样很容易造业。所以说我们在没有开悟、证悟之前，没有解脱、成佛之前，自己没有这个能力之前，最好把自己管好，把自己的身口意三门看住。

我们不好说、不好判断、不好评价别人。历代传承上师们也反复地强调过：不赞不谤陌生师，不谤不赞一切众。不了解的时候，不能赞叹，也不能诽谤所有的众生。这些大家一定要注意！

很多人爱说别人，爱评价别人，说他人做的如法或者不如法，这都是宿世的业障，也是生生世世积累的不好的习气。说这个好，那个不好，这是你的责任吗？这是上师三宝给你安排的任务吗？不要这样，管好自己，以正知正念来守护自己的三门，这个是不会有错的。这叫消业。

我们都知道金刚萨埵除障法是忏悔之王，百字明是咒中之王，都觉得好，觉得殊胜，然后就开始念。十万遍百字明念完了，一百万遍金刚萨埵心咒念完了，但是没有任何效果，没有任何成就，没有任何改变。原因是什么？就是修行不如法，没有抓住重点。

念咒虽然重要，但不是最重要的；你观想金刚萨埵佛也重要，但也不是最重要的。你念咒，念百字明，这叫现行对治力；观金刚萨埵佛，这是所依对治力。

厌患对治力（也可以说是破恶力）与返回对治力，这两个才是最最重要的。什么叫厌患对治力？就是回忆、反省自己往昔、今生身口意所做的恶业——自己亲自做的，让别人做的，随喜别人做的所有的恶业。这都是我们的弱点、缺点、毛病。我们先要发现这些错误，先要承认这些错误，这叫破恶力。破是破坏，恶是恶业，这才是破坏恶业的力量！这是最最重要的，但是，我们都没有抓住重点。

观啊，观啊，念啊，念啊！很多的时候，我们根本没有信心，没有兴趣，只是勉勉强强地做，马马虎虎地念。虽然在形式上、表面上修除障法，虽然在口头上念的是咒王，但是心里都是散乱、颠倒、烦恼。这颗心东想西想，东跑西跑：一会儿飞到印度去了，一会儿飞到家里去了，一会儿飞到单位去了；一会儿飞到这个人身上去了，一会儿又飞到那个人身上去了；孩子在国外读书，有时候又飞到国外去了。这个心跑得非常快，这叫散乱。

虽然身在修法的行列中，和金刚道友们在一起；但是心里都是贪嗔痴慢疑。看这个贪心又上来了，看那个贪心又上来了，看另一个嗔恨心又上来了；然后嫉妒心、傲慢心又上来了，这都是造业啊。我说过，表面上修行，实际上造业；嘴里念佛，心里念魔。结果没有得到上师三宝的加持，却得到了这些魔的加持，着魔了！这样的修法有什么用呢？

修金刚萨埵除障法最起码也要有四种对治力，其中最重要的两个对治力你没有抓住。刚才那个厌患对治力，就是认错、反省。发现了自己的错误，然后在上师

金刚萨埵佛面前承认自己的错误。真的认识到了自己的错误，不是仅仅在嘴上说的，这叫厌患对治力，也叫破恶力。

现在很多人都会说："上师，我错了，我以后改。"都是口头上说的，不是发自内心的。你怎么知道自己错了呢？如果你知道错了，那错在哪里呢？有没有仔细观照，有没有思维过呢？都没有！

我说过，发现错误叫开悟，改正错误叫成就，发现了所有的错误叫彻悟，改正了所有的错误叫圆满。这样你就成佛了，你就是佛了！我认为这是千真万确的。彻底改正错误、缺点、毛病，这叫返回对治力。返回是恢复原来的状态，返回本来的状态。

在座的各位，我们现在正在修行。我们作为修行人，有没有这样去做？能不能做到这些？若是没有这样做，那你就没有修行。若是你做不到，那你就不要修了。若是没有这两个最最根本、最最重要的修法，无论你念多少百字明，你观多少遍金刚萨埵；每天看图片，看光盘，然后观啊、观啊，头都疼了，快晕倒了也没有用。刚才说了，所依对治力是修法的一种对境，不是很重要的。若是你真能认错、改错，在上师面前忏悔也行，在道友面前忏悔也行。

我当初到汉地的时候，很多人都有这个疑问："法王不是说了么，念四十万遍金刚萨埵心咒，所有的业障都能消掉，我已经念完了，怎么我的业还没有消啊？""在《大圆满前行引导文》里讲，很多上师也讲了，念十万遍百字明能遣除所有的业障。我也念完了，怎么业障还没有遣除呢？"因为你修行不如法。

我说过，不如法的修法，不但没有功德，还有罪过！就像有病吃错了药一样，对你的身体只有坏处，没有好处！好比，你有病了，但是没有依照医生嘱咐去服药，自己乱吃。有时候吃多了；有时候吃少了；有时候整天都不吃；有时候一天吃好多遍，当饭吃。这样能好吗？不但不能治愈你的病，甚至还会对你的身体造成新的伤害。完全是一样的道理！具德的上师就好比一个良医，他给你传的法，就像良药，你所有的烦恼、习气都是病。你不是想治愈这些烦恼、习气吗？那么你一定要依教奉行。就像是治病，你一定要听医生的话，否则自己瞎吃，一定会毁坏自己的身体，病情会更严重，甚至会失去生命。

修法也是如此。如果你没有依教奉行，没有表里如一，盲修，瞎修，很危险啊！不但不能解脱，反而还会堕落地狱。你们修金刚萨埵除障法的时候，有没有做到这些？最最主要的、最最根本的地方有没有抓住？我们忏悔的过程中，有没有反省、有没有回忆起自己以前做过的这些对不起众生、对不起别人的事情？有没有像服毒药一样，从内心里生起真正的追悔之心、后悔之心、惭愧之心？

刚才不小心服毒药了，现在发现了，你心里会怎么想？会不会后悔，会不会害怕？你往昔造的恶业也是同样。其实我们现在服毒药了，并没什么，就是失去这一条命。但是如果我们造业了，不忏悔，就失去了法身慧命，然后要堕落恶趣，要流转轮回，要感受无穷无尽的痛苦，到那个时候是出脱无期，在六道中寸步难行，没办法了！

真的，我们都是颠倒的，只看眼前不看远处，只考虑暂时的利益，不考虑究竟的利益，为了暂时小小的利益，丧失了最究竟、最大的利益。得到人身，闻到佛法，遇到上师了，有这么好的学法修行的机会，但是不抓住，不珍惜，还去做那些世间的琐事。为了生存，为了生活，整天在奔跑奔忙，这样虚度光阴。

如果你有正见，有智慧，能够将修行和生活、工作融合起来，结合起来，也可以。但我们不是这样，我们现在是顾此失彼。一生活、工作的时候，就把佛法忘了；一修行、学佛的时候，就把生活与工作忘了。不应该这样，应该把工作和生活变成修行；把修行变成生活和工作。彼此一点点也不耽误、也不影响。

我们现在是这种状态：修行是修行，生活是生活，工作是工作。然后不顾修行，顾生活；不顾修行，顾工作。我们现在不顾修行，去忙那些世间的琐事，就好比遍地都是石头，遍地也都是如意宝，但是你没有去捡如意宝，而是去捡石头了。就好比现在有甘露，你却不喝，而是去喝白开水了。

我们有时候非常愚痴、颠倒，这就叫凡夫。我们现在先不提那些迷茫、业力深重的众生，只提我们自己。虽然我们得到了人身，闻到了佛法，遇到了上师，还有这么好的学法修行的机会和条件——尽管路远，也都到这里来了，也算是珍惜了，但还有很多地方做的都不如法，都在擦肩而过。我们也不是没修金刚萨埵除障法，每天都在修，但是最最根本、最最主要的地方没有抓住，糊里糊涂，马马虎虎，一天、一天地混过去了。把做

课、上课、修法都当成任务。若是今天没有念，没有做，心里就不舒服，因为任务没有完成。这样做没有太大的意义。

所以，我今天在这里给大家讲的最最根本、最最重要的就是刚才说的认错、改错。我们要先了解佛法，懂得佛理，去观察自己，调整自己；然后才能认识到错误，才能发现错误，才能改正错误。如果没有佛法的镜子，我们怎么能认错呢？连发现自己的错误都难啊！真的，各位若是真心想解脱的话，把这个“我”放下，不要把自己摆得太高，不要把自己看得很重。这是我们最大的弱点。

我们大家，包括我自己，真得反省自己，真的很惭愧啊！为什么我们合不起来？有的在道场合不起来，有的在家里合不起来，有的在单位合不起来。因为“我慢”，因为把“我”看得太重了。都认为“我”的观点是对的，一定要按“我”的观点做，用“我”的这个想法要求别人。

每一个人都有自己的想法，每一个人都有自己的因缘，每一个人都有自己的福报，不可能一样。如果你要求别人和你一样，让他们按照你的观点去做是不可能的。合不起来就是因为这个。如果你换个角度来想，就会知道：站在你的立场是这样，站在他人的立场未必是这样；对你来说是这样，对他人来说未必是这样。

每个人的根基、福报、因缘、想法都不同，所以不要太执着，老去要求别人。我讲过：在这个世界上，没有什么完美，想开了，想通了，就是完美。心如如不动，没有被境动，没有被境转就行。什么叫如如不动？就是

你知道了，他这样做也是对的，这样说也是对的。各有各的业力，业力现前的时候很难避免。缘来缘去，缘聚缘散。缘来了聚，缘尽了散。这样面对，才是自在！

我们应该像看电影，像一个智者、老人看小孩子玩耍一样。因为没有意义，所以他不会执着，也不会在乎。小孩玩耍的时候，有的当妈妈，有的当爸爸。有的小孩不听话就挨打了，然后就哭了。有时候当爸爸的不听话了，妈妈就和他离婚了。那些觉者、智者、菩萨看我们就是这样。

我们有时候像疯子一样，有时候像小孩子一样，一会哭了，也没有太多的原因，就是要哭，没办法，给点糖吃，哄一哄就好了。也没有别的原因，没有太多的理由。高兴的时候蹦、喊，一会又有别的可能，变化特别大。

一切都正常，一切都应该。我们看这个世界、社会就要这样，这样你就成就了，自在了。有时候众生看上去就像个疯子，肯定什么都说，什么都做；但是没什么。佛看我们也是这样，凡夫就是这样，可怜，在那边瞎说，什么都做，所做的一切都是疯子的行为。

我们有时候很高兴，也没有太多原因，就高兴的不得了："我要结婚了，这是终身大事啊！"盼啊，盼啊，有一天要举办婚礼了，然后高兴的不得了。就是往头上，往空中扔石头么，不用几天，不用几个月就完了，石头掉下来砸头了。这样有意义吗？

有时候很伤心。有时候来电话了："哎呀，我该怎么办啊！完了，天塌了，地陷了！"因为先生或者太太提出离婚了。离婚就离婚呗，也不是什么事，我看这些

都不是什么事。结婚也不是什么大事，离婚也不是什么大事，没有什么可在意的，也没有什么可执着的。就是无常，缘聚缘散，很正常。结婚就是两个人在一起，离婚就是分开，就这么简单。但是人就这样，都特别执着。

所以我跟大家讲，如果你把它当事，它就是事；如果你不把它当事，它就不是什么事。如果你不在意，不执着的时候，不会伤害你；如果你在意，执着了，不管是顺境还是逆境，都会伤害你。现在比较有修行的人也是，容易发现自己在逆境中的失败，但是不容易发现自己在顺境中的失败。助缘来了，好事来了，顺利了，高兴的不得了。这个时候你正在失败，因为你执着了。

不管你执着好还是执着坏，不管是执着顺境还是执着逆境，都一样对你有伤害。在逆境中你会受到伤害，这个伤害是直接的，所以你容易发现；在顺境中你也会受到伤害，但这不是直接的伤害，是间接的伤害，所以你不容易发现。像刚才说的，往空中扔石头一样，因为好玩啊，但是石头落下来就完了，砸头了。

结婚生孩子也是这样。你为什么结婚？就是为了幸福快乐。但是结婚以后，过几个月，过几年，你不但没有得到快乐、幸福，反而给自己带来了很多烦恼、压力与痛苦。当时你找到自己相中的人了，知道是条件好的、有文化的，高兴的不得了，这是顺境中的失败。你正在失败啊！过几天，过几个月就完了，它会给你带来很多的麻烦、烦恼与痛苦，被折磨的不得了。

生孩子也是一样。没有孩子，必须要生孩子。你看又在扔石头！孩子生下来了，就完了。要照顾，要关心，

要付出。孩子长大了不听话，为他操心。到那个时候又完了，怎么办啊？痛苦、烦恼的不得了，束手无策，没有办法。你看，难啊，这都是顺境中的失败。包括我们遇到修行上的助缘也不能执着，若是执着了也会受伤害。所以一切都顺其自然。这样你就自在了。

在这个世界上没有完美，随缘了，放下了，就是完美。要学会随缘，学会放下！随缘是缘起，是相上的东西；放下是空性，是体上的东西，但这是无二的。现在有的人执着空，都是空的，所以就不用念了；都是空的，所以就不用做了。我们不用翻更多的书，也不用看更多的经，只看心经里讲的那四句："色即是空，空即是色，色不异空，空不异色"。完全说明了诸法的本性、事实的真相。跟我刚才讲的一样，放下是智慧，不放弃是慈悲，这叫智悲双运。见性了，有智慧了，不会放弃一个人，不会放弃一件事，随缘么。

对一个智者，对一个成就者来说，结什么样的缘都可以，了什么样的缘都可以。他是在表法，他虽然在轮回，虽然也在遭受一些不济，但是他不会有任何的烦恼与痛苦。佛菩萨在轮回里，在六道中，但是他没有被六道污染，没有任何痛苦。相当于莲花处于污泥中，但是它不会被泥污染一样。这是为什么呢？因为佛菩萨是自由自在的，所以是快乐的。凡夫则相反，所以是痛苦的。

佛菩萨和凡夫在流转轮回的时候是不一样的。一个是因慈悲心而转来的，是为了救度众生而来的，他是自愿的，是自由的；一个是不得已，因贪心而转，被业力牵引来的。

比如说我们今天要去一个地方，如果你非常欣赏这个地方，自己愿意来，是自愿来的，那你肯定不会有烦恼、痛苦；另外一个人，他不愿意来，是被逼来的，那他肯定会烦恼、痛苦的。佛菩萨也不可能总在一个地方，他也转，但他是自由的，所以就快乐；我们凡夫是不自由的，所以就痛苦。在佛菩萨的境界里哪里都是净土，在我们的境界里哪里都是娑婆，就是这么个区别。

所以，空性不是什么也没有，不是单单一个空，这叫单空，这是一个边。如果你把它当作解脱，把它当作最究竟的，那你就入邪道了。这叫邪道，不是正道。所以真正的空性是和妙有无二，和相无二。所以观想不是着相，相可以有，但是它的本性是空。莲花生大士说过，对空性的见解越高，对轮回，对因果的取舍会越细，对断恶、行善会越严格，不可能随便。

现在有的人不知道这些，随便了；入了邪道，走偏了，走火入魔了。真的，尤其是一些修禅宗的人。禅宗的见解高、境界高。直接讲这些境界的时候，他就认为什么也没有，什么都可以做。诸法的本性是空的，但是善恶因果的作用是不空的，大家一定要注意。应该有自己的正知正见，以正知正见来守护自己的三门。

有的人，在座的各位里也有这样的，信心还是不稳固。如果你东想西想，东跑西颠的，像一个没头的苍蝇一样，最后什么也抓不到。真的。所以我说过，你选定、认定上师、法门以后，一定要一心一意，一定要脚踏实地学修，否则不会有成就。你看看后果就会明白的，过几年你就会明白的。

如果你能够一心一意地，能够脚踏实地地，最终你一定会有很大的改变、很大的成就。这是我自己的一点体悟。我遇到我的根本上师法王以后，再也没有去过别的地方，再也没有依止过别的上师。原来喇荣下面还有一个学院，那个主持、法师叫秋扬洽旦仁波切，网络上也有很多他的图片，他在全世界有很多弟子。我们有亲属关系，他非常希望我能到他那里学修。那个时候喇荣比较兴盛，他那边人也不是很多。他是个苦修者，就是那种终身苦修的修行人，非常了不起。但是我没有去，那个时候我已经依止了我的上师法王如意宝，我始终是这样认为的，没有必要再去依止别的上师，也没有必要再去求别的法。在喇荣不是没有别的上师，但是我没有跟其他上师求过法，就是修法王他老人家给我传的法。这叫一心一意！

应该脚踏实地去修，最后才会有成就。法王圆寂以后也是这样。我不是不相信别的上师，也不是不知道有别的法门，但是我没有去听，也没有去学。

我今天为什么给大家讲这件事？因为这是修行的过程中，很重要的一个窍诀。大家可以仔细地观察自己，靠缘分找上师，靠根基找法门。若是与自己的根基不相应，法门再殊胜，对你也不会有很大的帮助。

我们要找一个具德的、具足法相的上师。这样的上师有很多，你在选择、依止自己上师的时候，要看自己是否与他有缘分；然后再去考虑在修行上，他对自己是否有真正的帮助，这些都很重要。法门是以自己的根基来选择的。但是，如果你真正遇到自己的上师以后，他

就会给你安排，这个不愁，你依教奉行就可以了。

今天为什么给大家讲这些呢？因为这些都很重要！如果你不懂这些道理，你没有注意这些；然后东想西想，东跑西颠，东学西学，结果一定会变成一个无头的苍蝇。到那个时候你真的会后悔的，真的，各位。得人身不容易，遇到佛法不容易，有这么好的学佛修行的机会和条件不容易啊！大家看看，我们这次到朗措玛寺做的这些，真的，多有福报啊！到寺院来的这些藏民都说，你们太有福报了，太好了。连藏地都没有这样的机缘，在汉地肯定更没有！

夏天是那些藏人最忙的时候，好多人都上山了。有的人我也没让参加，我怕乱，影响你们休息，影响你们修行；另一方面考虑你们千里迢迢来到这里，条件还这么差，确实不容易。每天供水、供灯、上课，忙得不得了；还休息不好，吃不好。但是你们的付出有意义啊！受苦有意义啊！你们以前也不是没有受过苦，也不是没有受过累，也不是没有付出过，但统统都是无意义的！

你们仅仅来到这个道场，就能消除宿世的好多业障，能积累好多福报。真的，大家一定要珍惜啊！若是不珍惜的话，太可惜了。有的人没有认识到，觉得苦，觉得累，觉得这里所有的人都看不起他，不想留在这里了，想回去了。真的太可怜了，太可惜了。我没有说一定有这样的，但是可能有这样的，若是没有最好。我相信在座的大部分人肯定没有，都在法喜充满。

今天在天空中出现的那些瑞相，可以说我们的法会成功了。我们从第一天第一次点灯的时候，整个天空出

现了彩虹，有人已经拍下来了。现在虽然法会还没有结束，正在进行中，但是就出现瑞相，出现征兆了。你能不能感受到，就靠你自己的悟性。对整个法会来说，已经成功了，已经成就了，已经圆满了。

我们要感激上师三宝的加持、善神护法的护持，还要感激所有的金刚同修道友。没有诸佛菩萨、善神护法的协助，没有大家的帮助，不可能这样顺利，不可能有这样的圆满成功。

我们要感激所有的十方三世一切诸佛、上师、善知识，我们要感谢所有的同修道友以及宿世的父母众生。没有上师三宝，我们怎么做这些善根功德？没有众生，我们怎么发心呢？所以一切功德都归他们，一切成就都靠他们，一切都是他们赐予的。所以，如果我们有心，应该感激，应该不忘记这些恩情！

今天就讲到这里。最后祝愿大家吉祥圆满！恭喜我们今天取得的所有成就！

功德回向：

此福已得一切智，摧伏一切过患敌，
生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情。
以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！
达雅塔，班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！